

# 我们都有孤独症

庞金玲 著 曲丽华 绘

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

我们都有孤独症/庞金玲著；曲利华绘. —北京：电子工业出版社，2014.2

ISBN 978-7-121-22206-1

I. ①我… II. ①庞… ②曲… III. ①心理健康—普及读物

IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第307186号

策划编辑：胡 南

责任编辑：刘声峰

文字编辑：刘娴庆

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8.25 字数：150千字

印 次：2014年2月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

---

# 前言

---

“我好孤独，尤其是深夜到来时，那份孤独的感觉更加让人窒息！”

“即使我走在喧闹的人群中，也会感到自己是独自一人，与周围的人都毫不相干，他们的欢乐不属于我，我的痛苦也不属于任何人……”

“我终日埋头于工作，闲暇时便与朋友们出入娱乐场所，喝酒聊天。本以为孤独已被赶走，可在晚上回到家关上门的那一刹那，我才知道，孤独早已深入骨髓，与我如影随形。”

这是很多人对孤独的真实感受，他们无一例外地害怕孤独，却又被它缠上身，用什么办法都挥之不去。孤独已经成为了一种都市病，煎熬着越来越多的人。

当人们感到孤独时，往往拼命地逃离，想方设法地为自己找节目。但最后的结果往往是身处喧嚣中，内心却更加冰冷。而且每隔一段时间，孤独就会像顽疾一样旧病复发。

你是否常感到孤独呢？在事业上，在和四周环境有所冲突时，在自己无法打入团体，在和恋人无法沟通时，你会因此感到孤独吗？

与人相处交往时，只能摆出一副一成不变的面孔，这就是孤

独。孤独并非表现在同事升迁而唯有自己被滞留时；或者考试落榜时；有时候，即使是在成功的过程中，而你成为众所瞩目的英雄时，也会遭受孤独的侵袭。因为成功往往将人与周围的环境分隔独立。

没有人终其一生而未经过孤独，即使感觉到“只有我是孤独的！”环顾四周，受孤独困扰的人真不知有多少。

在我们周围，虽然有很多容易相处的人，但是这种人的内心里，也可能是个非常恐惧孤独的人。“我不要孤单单的一个人”，“孤零零的一个人什么事也做不成”，你有这样的想法吗？是不是一听到有人招呼，就立刻趋前招呼呢？

这本《我们都有孤独症》一书用简洁的文字、形象的图画、生动的语言，向读者介绍“孤独”这一常见的心理现象的产生原因及表象。孤独是现代人在社会快速发展的情况下，缺少交流和理解而产生的心理现象。本书是图文结合，用文字加图画的方式来说明孤独产生的心理、社会原因，孤独表现的形式，和应对孤独的办法。本书文字简洁，立论明白易懂。

本书专门探讨了孤独的本质与特征，并认为现实中感到孤独的人数非常多，作者认为，孤独与单身独处没有必然联系，从而肯定了单身独处的人的生活价值。作者通过大量地翻阅资料，理

论上解释了孤独感与思想的关系，认为人的思想决定了人的情感，孤独感源于人的消极思想。因此，消除孤独感的重点就在于如何消除自己的消极思想，而不是自己的情感。对于那些陷于孤独中的人们，作者在第二部分给出了具体改变的方法。

人的一生就犹如一篇优美的文章，但再好的文章也不能从头到尾连在一起而没有一个标点符号，那样会使人看得头晕眼花。孤独就是人生中的标点符号，虽不起眼但又不可少。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一部分 你感到孤独吗

#### 第一章 孤独何时来

- 第一节 工作岗位上是如何产生孤独的 / 3
- 第二节 这些同伴中的孤独，你有吗 / 8
- 第三节 家庭里的孤独是如何产生的 / 11
- 第四节 这些异性交往时的孤独，你有吗 / 16
- 测试：人潮人海中的你感觉孤独吗 / 21

#### 第二章 什么是孤独型人格

- 第一节 什么是孤独型人格 / 26
- 第二节 孤独型人格究竟是怎么形成的 / 30
- 第三节 为什么我渴望别人的关注 / 38
- 第四节 为什么说孤独是人类的属性 / 42
- 测试：你是孤独型人格吗 / 47

### **第三章 孤独型人格的思维特征**

第一节 为什么我觉得没有人真正了解我、理解我 / 52

第二节 为什么我会觉得自己无足轻重 / 56

第三节 为什么我会自言自语 / 60

第四节 为什么我如此封闭和保守 / 64

自我测试：你是一个内心孤独的人吗 / 68

### **第四章 孤独型人格的心理特征**

第一节 封闭心理：为什么我不愿与人交往 / 75

第二节 自卑心理：孤独型人格的克星 / 80

第三节 猜疑心理：因为猜疑所以孤独 / 85

第四节 悲观心理：你有怎样的悲观情结 / 90

### **第五章 人人都有孤独（人际交往中的孤独表现）**

第一节 你为何与别人合不来 / 96

第二节 为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独 / 101

第三节 为什么我一个人的时候，需要开着收音机或者电视 / 105

第四节 为什么我会觉得自己麻木，无法与人沟通 / 110

## **第六章 孤独的代价（婚恋中的孤独表现）**

第一节 “剩女”的孤独是什么样的 / 114

第二节 为什么我需要让自己放心，我是被爱着的、被关心着的 / 120

第三节 为什么我会觉得没人爱我 / 123

第四节 校园里的你，孤独吗 / 128

## **第二部分 走出孤独，在孤独中完善美丽人格**

### **第七章 如何改善人际关系：“我总是害怕与人交往”**

第一节 不善交际怎么办 / 135

第二节 怎样搞好人际关系 / 140

第三节 走出社交障碍的迷雾 / 145

第四节 你会与人合作吗 / 149

### **第八章 如何开心生活：“我总是跟自己过不去”**

第一节 你在自寻烦恼吗 / 155

第二节 怎样才能不和别人“盲目比较”呢（没必要和别人比） / 160

第三节 坚持就一定会成功吗（别做无谓的坚持，要学会转变） / 165

第四节 做人，何必要和自己过不去 / 169



## **第九章 如何清除心灵垃圾：“我总是感觉很孤独”**

第一节 心灵需要宁静（对自己心说声“宁静”） / 174

第二节 化解嫉妒，自得其乐 / 178

第三节 为何说虚荣是心灵的毒药 / 182

第四节 孤独别来烦我 / 186

## **第十章 如何操控情绪：“我心情一不好就不理人”**

第一节 放宽心，好情绪不请自来 / 191

第二节 患得患失，得不偿失 / 196

第三节 学会不生气 / 201

第四节 孤独型人格者，教你如何调适情绪 / 205

## **第十一章 如何轻松工作：“我的工作一点乐趣都没有”**

第一节 让工作成为快乐的源泉 / 212

第二节 会休息的人才会工作 / 217

第三节 怎样创建良好工作心境 / 222

第四节 做你喜欢的事 / 227

## **第十二章 如何开放自我：“我好累”**

第一节 人生何处不冷酷 / 233

第二节 孤独时的音乐疗法 / 237

第三节 慢乐，是心不累的另一种方式 / 242

第四节 旅游，让你的心快乐飞翔 / 247

**后 记 如何预防孤独 / 251**

# 第一部分

## 你感到孤独吗

孤独意味着在心灵上与自己和他人分离。

# 第一章

孤独何时有





## 第一节 工作岗位上是如何产生孤独的

工作岗位可以说是人类所属团体中，最具影响力的。在工作环境里，如果一天都是高高兴兴的，晚上回到家也必然心情愉快。相反，如果有纷争、不愉快的事儿发生，晚上回到家甚至连吃饭都会觉得索然无味。仅仅如此，在工作上所受的孤独感，就能左右人的情绪。

工作上的孤独，潜藏着许多不同类型的孤独。

### 1) 孤独产生在胜利时

一位服务于一流企业的课长，被降职到分公司。他整日无精打采，空闲的时间很多，也没有决定性的任务让他负责。为掩饰其渴望被重用的心思，便开始学钓鱼。在钓鱼时，他悠然自得，心灵平静得如忘掉自我一般，同时还结交了不少钓友。

而另一方，他的敌手，在公司长期的竞争中，虽然比他晚进公司，却由于他的降职，获得升迁的机会——成为课长。不久，这位新课长就气喘如牛了。原来可以畅所欲言、相互交心的朋友，不满其使用调职的手段，而疏远他。在其功成名就的刹那，却失去了可以和他相谈的朋友。加上责任越来越重，他产生了强烈的孤独感。

在被人羡慕时和在心中翻腾不已时的，就是孤独感。相反，

## 丨工作岗位上是如何产生孤独的

你羡慕人家时，如上面的故事一样，对方也正忍受着孤独。

### 2) 孤独产生在享有盛名时

至于名声和孤独，对女性而言，不无关联。在《孤独的群众》中，描写了有关电影主角们的成功与孤独。“成功，就是与其好朋友分离。因此，成功的顶端却是最悲惨、最提心吊胆的时刻。”对那些明星来说，出名以后的日子，才是真正的考验，得到了明星的宝座，就是孤独生活的开始。

### 3) 孤独产生在负有重任时

保险公司的林先生，在工作上担有很大的责任。保险公司集合了全国各地签约者的资金，林先生就是负责全公司的资金运作。要分析经济形势，买进有利于公司的股票。每天要经手的是几亿元、几百亿元的资金。每当面临决定投资与否的情况时，他总有一种心脏麻痹般的孤独感。因此，可以说，林先生孤独的根源在于其责任太重。

### 4) 孤独产生在保有秘密时

在公司里，我们可以发现由于职务的关系，要保守很多秘密

我们都有孤独症 |

而造成孤独的例子。

张先生是一个公司总经理的秘书，他身上有着很多令人无法想象的人事方面的秘密和业务机密，并且这些都是绝对不能告诉任何人的。张先生的人缘，也在此时产生了变化。假如有人请他去打麻将，他必然会去，但是却没有邀请他。于是，张先生孤独地守着公司的秘密，一面默默地做着公司的工作。

### 5) 孤独产生在缺乏知己时

不论是在庞大的企业、团体或组织中，我们只是其中的一枚小齿轮。齿轮旧了、老了，立刻有一枚新的齿轮补进来。因此，我们产生孤独，这正可以解释现代社会与孤独的关系。人类并不像齿轮那么单纯，如果我们只是一枚齿轮，只要有人了解、安慰这枚齿轮，不就可以免去孤独的挑战了吗？

人们并不是因为一个人独处，才感到孤独。而是在许多人当中感到自己无足轻重，或与人的关系疏远时，才会感觉孤独。倘若有人了解你，愿意与你交谈，即使是单独的一个人，在心灵上也不会感觉孤独。

## | 工作岗位上是如何产生孤独的

### 6) 孤独产生在集团暴力侵袭时

在人的世界里，拆散朋友、离间同事的事，到处可见，这就是集团暴力。一个公司的秘书，在为客户倒茶时，客户说：“干什么呀？我们怎么能喝这么淡的茶呢？”“你作为秘书没泡过茶吗？”种种挖苦的话，在各个方面抨击她。她全神戒备着，精神得不到片刻的松弛。在这种情况下，她感到强烈的孤独。



客人拖马



旅游，让你的心快乐飞翔



贫者骑驴



一壶酒



一卷诗



且歌且乐走天涯





## 第二节 这些同伴中的孤独，你有吗

社会上有不少因兴趣爱好相同而在一起活动的组织或团体。在这种组织或团体中，就可能产生特别的亲密关系。当然，他们并不一定完全是自愿参加的，有些是碍于情面，或是为了交际应酬。但是和公司、学校比起来，社团没有强制性，还可以发挥个人的自主性，而且是自己所喜好的，因此颇觉怡然自得。在这里可以充分感受有共同目标和共同话题的喜悦。

在这些团体中，如果大家相处融洽，则整个团体运转正常。一旦产生敌对，和其他人疏远时，便不得不恼于孤独之中了。

处在这种团体中，我们无法从孤独中逃出来。即使在短暂的欢乐里，在某种情况下，仍旧会感到孤独。

某大学有个文化社团，设有许多的研究会，各自拥有一定的活动势力。每年，新生入学，都有新的社团产生。有一年正值考古学热潮，有关单位举办了多项的发掘调查活动。因此考古学研究会非常受欢迎，一下子繁荣起来，而且又拥有一间大教室，一时成为了一个很热闹的社团。

由于人数多，故该社团分成好几个队活动。其中有一个队，在一次遗迹挖掘中，有惊人的发现。报纸、电视广为报道，使这个研究会的名声大大提高。但是其他没有参加这个挖掘活动的人，却产生一种奇怪的情绪，那是一种偶然、一步之差、羡慕、嫉妒

混在一起的情绪反应。渐渐地，出席率降低了，对自己队上的研究工作也缺乏兴趣。其中有一位社员说：“我们的社团，已经失去了当初设立的旨趣！”

丧失目标、恐惧不安致使社员们一个个离开了。这个社团终于走上分裂的厄运，只有那队挖掘班还留着，但也已没有过去那么英姿风发了，每个人脸上显出无聊、无趣的表情。这是个在偶然机会中，全体会员情绪急速下降的例子。

这种以加速度驶向孤独的因素，在任何团体、组织中都可能存在，人数也是其中之一。如果是因为流行、或一时的感情冲动所组合而成的社团，其内部成员发生矛盾时，是很容易瓦解的。

不论是自己多么喜欢的社团，不要忘了，它终究无法解决孤独。



我们都有孤独症



### 第三节

## 家庭里的孤独是如何产生的

所谓的家庭，就是它的成员每天至少相聚一次的地方。但是，近年来这种家庭相聚的情景，也只能在电视剧中见到，量也在逐渐减少。父母除了工作，就是各种应酬。父亲忙着打高尔夫、麻将。母亲则忙着参加各种美容讲座。而孩子为了考试，每天在参加补习班。大家都是各管各的，互不关心，这种生活方式的家庭越来越多，当然，家庭里的孤独也就越来越多。

#### 1) 孤独产生在过分自由时

一名高中生在一个风雨交加的夜晚，骑着摩托车，以超过一百公里的速度飞驰，不慎滑了一跤……虽然这名高中生保住了命，但却成了植物人。他的父母说：“都是太自由的生活害了他。”

其实不然，这名高中生之所以飞速骑摩托车，正显示青年渴望与人交谈知心。这名高中生，甚至在风雨夜也不愿与自己心爱的摩托车分离，虽然它不会说话，但他觉得只有与摩托车在一起，才不会觉得孤独。

这个令人心酸的例子，正是孤独与病态的自我破坏行为互相结合的结果。

## 家庭里的孤独是如何产生的

### 2) 孤独产生在姑嫂妯娌间

姑嫂、妯娌间的纷争，已非新鲜事了，而且更容易产生家庭中的孤独。所谓“一厨不容二女”，把两个生活方式、经济条件完全不同的女性放在一起，是件相当冒险的事。在姑嫂、妯娌之间，一条极为平凡的皮带，也能破坏和谐。我们不得不惊讶，孤独给日常生活带来的影响。

### 3) 孤独产生在夫妻间

林小姐结婚四年了，和先生至今尚未有生育。她个性积极，结婚前在一家广告公司工作。但不知道从什么开始，她发现丈夫每天喝酒、晚归。偶尔早回来，见了面也不说话。假日在家，也是无所事事、乱发脾气。

从这些迹象表明，他们夫妻的灵魂，都被孤独侵占了。因此，各做各的事，各过各的生活。

### 4) 孤独产生在利害关系的婚姻中

人类以利害关系作为与人交往的前提，这种人性中不足的现象，叫做“疏离”。现在的婚姻生活，由于个性、工作等问题，常常使人觉得内心孤独。

### 5) 孤独产生在不能共甘苦时

人虽然不能离开群体而生活，但是在恋爱、结婚、生子的幸福过程中，也可能因某些因素，而染上孤独的色彩。

在一家制药公司某部门工作的一位先生，结了婚，住进了一幢不错的别墅，过着舒适的生活。但是，不久其被派往海外长期出差。当时，他的妻子正怀有身孕。虽然有不少人并不在乎旅途的劳累、环境的陌生，但是这位先生认为没有让妻子受苦的必要，于是只身启程前往。而留在国内的妻子，因为恐惧头胎生产，身边又没有人照顾，所以故意使胎儿流产。最后虽然恢复了健康，却完全变了个人。

此后，烟酒不沾的她不仅喝酒、抽烟，别墅里还常有身份不明的男子进进出出。我们可以断定，她因为无法忍受孤独所带来的精神折磨，而寻求安慰。如果，此时丈夫说一句“别担心”，也许情况会有所改变。

记得在杂志上看到过一篇名为《当我感到孤独时》的文章，是一位女性的自白。其中写道，有一次，她向先生表明想换工作的想法，而他竟无动于衷，只说了句：“随你自己。”便翻了个身睡大觉去了。这时妻子的心里泛起“人终究是孤独的”的想法。

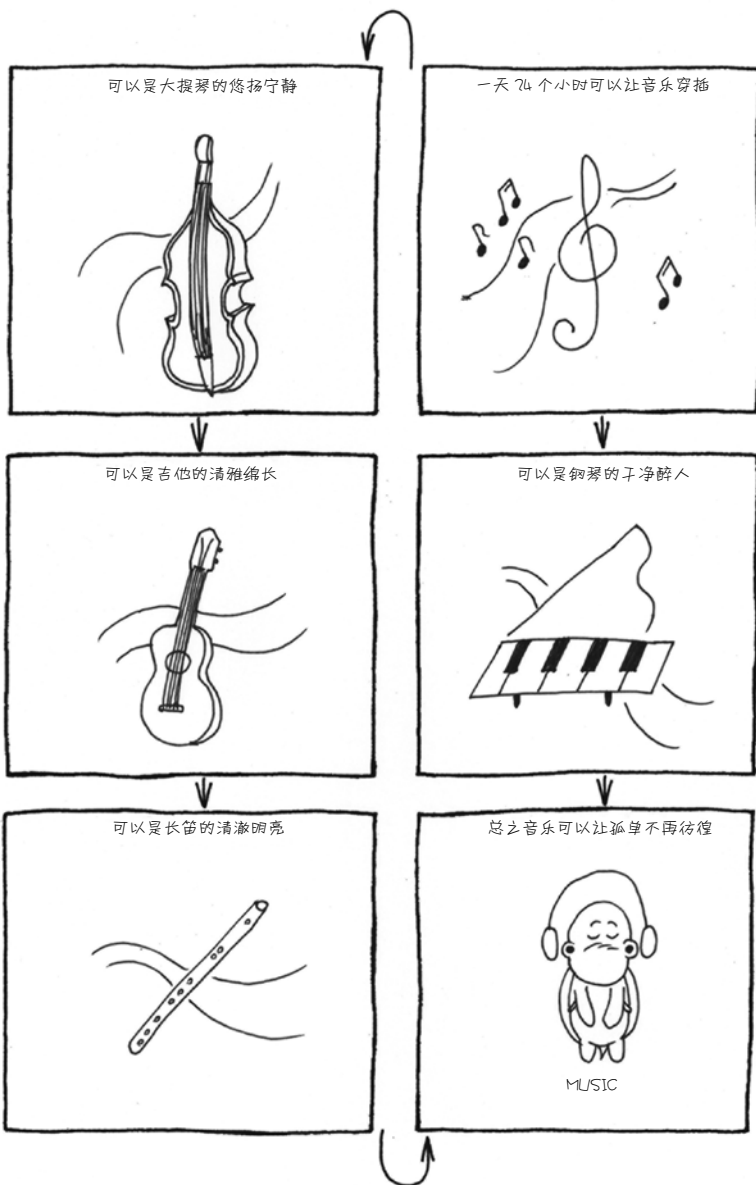
即使结婚已久，或者最亲密的人，都不能了解对方的烦恼。

## 家庭里的孤独是如何产生的

从此，这位女士对自己就一直持着这种无法形容的悲观态度。

人生就是如此，即使再相爱的人，相处再久的亲友之间，还是会有孤独产生。







## 第四节 这些异性交往时的孤独，你有吗

人不可能单独活在世界上，尤其是没有异性关爱的人生，是无法想象的。然而，谁也不知道，是否能遇到那个既适合自己而且又优秀的异性。无论是男孩还是女孩，都希望拥有异性的关爱。但感情世界是不公平的，有些人可能获得许多，有些人却无人垂青。因此，恋爱的天地，也是非常容易产生孤独的地方。

### 1) 孤独产生在没有爱人时

如果，你的朋友都有男（女）朋友，而你却没有，并且没有人对你表示关怀。那么，随着此时嫉妒心理的升高，这种“难道就没有人眷顾我吗？”的念头，便会随之产生。在公司放假的前几天，同事们热热闹闹的，都要和异性约会。只有你，没有预定的约会，在此情形下，孤独会侵袭你。

某高尔夫球俱乐部的一名女会员，是个单纯、可爱的女孩，她暗恋着俱乐部里的一名男会员。这个男孩，在经过几次重考后，才进入大学就读，所以带有点老成的稳重，也就是这种稳重可靠的特质吸引了女孩。但她太害羞了，不敢将自己的情感表露。这种爱慕的行为，越来越强烈，最终使她走上孤独的道路。

## 2) 孤独产生在爱恋深时

恋爱，是一件大事。当你爱上一个人后，才真正了解什么是幸福。但是，恋爱也是个恼人的东西。“爱是幸福的开始，同时也是不幸的开始。”相信任何一位经历过爱情风暴的人，都会同意这句话。

“他是不是一直深爱着我？”、“他是不是讨厌我了？”等等的烦恼，不断出现在脑海里。没有恋爱以前，自己一个人住在公寓里，可以阅读书刊直到深夜；看电视看到有趣处，也可以开怀地纵声大笑。但是，有了要好的异性朋友后，什么都不想做了，脑海里回旋着的是伊人的倩影，和思考着如何打发没有约会的日子。

没有恋人的孤独，尚不严重。在恋爱以后，也就开始了另一种孤独。而且爱得越深，孤独也就越深。即使是一对令人羡慕的情侣，在恋爱的喜悦中，孤独仍有可能伸出魔爪。所谓“爱的越深越孤独”，这种始料未及的苦恼，我们不得不小心提防。

## 3) 孤独产生在虚情假意时

如何拯救恋爱中的孤独？有一个方法，那就是彼此信赖。然而，爱是什么？信赖又是什么？那是无法衡量的。你认为是真爱的，很可能只是一种自我的认定。自己认为是互相信赖，事实上

## 这些异性交往时的孤独，你有吗

有很多只是利益的结合罢了。

陷入恋爱中的人，常认为自己的恋爱是特殊的，而不考虑社会的现实。街角的一瞥，球场上的邂逅，都会错认为是一种戏剧性的相逢。

例如，一向最爱你的她，却和另一个他出现在电影院。当你知道，他之所以追求你，是因为向别的女孩求婚失败，才选择了你，在这种不安和绝望之后而来的，就是深深的孤独感。

### 4) 孤独产生在付出无谓的爱时

恋爱，必须非常慎重。尤其是年轻的女孩，随时都有感情问题的产生，随处都有无法自拔地感情陷入。在狭小的工作环境里，对于他人的恋爱和结婚，感受总是特别强烈。尤其是在缺乏客观比较的状况下，我们很容易产生碰到一个便赶紧抓住的心理。

为了避免孤独，而付出没有价值的感情，孤独就是从付出的一刹那开始。

### 5) 孤独产生在廉价奉献后

为了从孤独中逃脱出来，追求爱对人来说，是非常自然的事。想早日脱离孤独，但太过焦急地去寻求感情慰藉，会在不知不觉

中，很容易就形成一种危险的心理。

一般来说，在年轻女孩中，期望与“优雅温和的男性”恋爱、结婚的人很多。但是，如果我说追求优雅温和的男性是很危险的，一定会有不少面带怒色的女性问为什么？“优雅温和的男性”必定意味着有下列几种特性：

- （1）感情深厚。
- （2）能了解女性的情绪。
- （3）能为女性着想。
- （4）善待女性。

能满足这几点的男性，就能算是“优雅温和的男性”。但与符合这几点的男性恋爱、结婚，却不一定能过幸福的日子。因为这样的男性懂得怎样博取女性的欢心，所以这样的男性，在得到女性心理上和肉体上的爱后，就不再努力。这样具体地说，女孩们想必已了解“为何优雅温和的男人是危险的”了吧！

那么，当你发现曾经如此完美的男人，在和你恋爱后像变了一个人似的，内心的孤独就不言而喻了。



我们都有孤独症



## 测试： 人潮人海中的你感觉孤独吗

孤独是一种自我的心理感受，是一种自我心灵的远离。在芸芸众生中，总感觉没有人可以理解自己，心灵在孤独中默默忍受着黑暗的侵袭。孤独不仅是别人对自己的不理解，更是在自己快乐时没有人与自己分享。

有个富翁和一个书生打赌，让这位书生独自在一间小房子里读书，每天有人从高高的窗外往里送饭。如果能坚持十年，这位富翁将满足书生所有的要求。于是，书生开始了一个人在小房间里读书的生涯。但是很快，这位书生就放弃了这一切，因为他在苦读和沉思中大彻大悟：十年后，即便大富大贵又能怎样？我们生活在这个花花绿绿的世界，谁愿意在孤独中度过人生呢？

现实生活中，很多人常常觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，或性格孤僻、害怕与人交往，莫名其妙地封闭内心，或顾影自怜、无病呻吟。他们不愿投入火热的生活，却又抱怨别人不理解自己、不接纳自己。心理学中把这种心理状态称为闭锁心理，而把因此产生的一种感到与世隔绝、孤单寂寞的情绪体验称为孤独感。

孤独封闭是一种很不健康的性格特征。一个人如果长期被孤独感所笼罩，势必严重影响心理健康，心理也会提前老化。孤独体验是不愉快的，令人痛苦的。孤独者一般都没有朋友，遇事总感到困难重重，社会适应能力相当差。

## 人潮人海中的你感觉孤独吗

孤独并不是独自生活，也不意味着就是独来独往。一个人独处，可能并不感到孤独，而置身于大家庭中，未必就没有孤独感。孤独是一种主观体验或心理感受，而非客观的社交孤立状态。一个人可以在漫长的独处中毫无孤独感，也可以在众人环绕中仍深感孤独。

人潮人海中的你感觉孤独吗？请根据自己的实际情况，用“是”与“否”回答下列问题：

1. 喜欢旋转物品。
2. 莫名其妙地发笑。
3. 抵抗正常学习方法。
4. 奇怪的玩耍方式。
5. 对听到的声音没有反应。
6. 难以介入同龄人。
7. 缺乏目光对视。
8. 拒绝接受变化。
9. 对环境冷漠。
10. 鹦鹉学舌。
11. 肢体动作发展不平衡。
12. 对疼痛不敏感。



## | 人潮人海中的你感觉孤独吗

- 13. 特别依赖某一物品。
- 14. 不明原因的哭闹。
- 15. 特别好动或不动。
- 16. 拒绝拥抱。
- 17. 对真正的危险不惧怕。
- 18. 用动作表达需求。

如果以上问题中有 7 个以上回答的是“是”，就说明你有孤独症倾向了。



我们都有孤独症

## 第二章

### 什么是孤独型人格





## 第一节 什么是孤独型人格

在我们心中，常会闪过一丝丝如同丧家犬一样的孤独感。事业上的不顺利，朋友升迁了单单自己滞留原职位，联考落了榜，甚至失业、失恋……

除此之外，即使进入一流大学，或在知名度甚高的大公司任职，甚至成功之后也常感到孤独。成功的人，伴随着胜利而来的是孤独。环顾人生，到处可见孤独的影子。

人的生存，全要靠自己来决定，任何亲密的人，都无法代劳。想想看，当你正在恋爱或考试时，那种成功和失败的滋味，都只有你自己品味。如人饮水，冷暖自知，任何人都不能代替。

在本书中所使用的“孤独”这一词，不是指“独自”生活在山中或森林中的孤独，而是孤独型人格。

举例来说，把你丢弃在大沙漠中，所感觉到的不是孤独而是恐惧，是与外界隔绝的孤立，不能说是孤独。

所谓的孤独型人格，是从人与人往来中产生出来的，也就是我们在日常生活中、在人际关系中所感受到的东西。当你认为自己孤独时，那就是处在想和他人接触、交往的状态中。在本书中，“孤独型人格”定义当如上述。

在这个世界上，任何人都是孤独的。从外表和地位上看起来很幸福而且不会感到孤独的人，实际上，却可能是常面对无法自

救而绝望和孤独的人。

在社会上，如果可以让其他人感觉你很容易相处，就不容易让人产生敌对的情绪，与人相处时气氛就不会很寒冷。乐于为人服务的人，适应周围环境的能力就会比较强。

但是，如果仔细观察这类人，应该能发现很意外的事实。这类人在团体中，很了解自己担当什么角色。因此，无论何时，他们都会准备好一些俏皮话和精短小故事与他人分享，而即使是不合本意的事，也能找出可妥协的方法，完成被期待的任务。

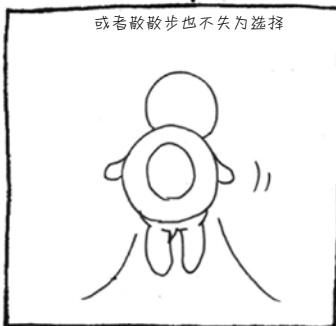
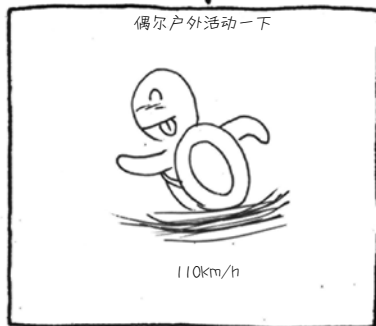
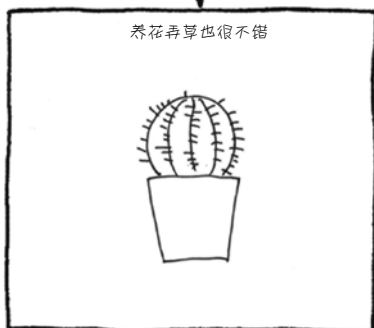
当然，在这种生活的持续中，如果别人的话题总是绕着自己转，那是最乐不过的事。在某些团体中，这类人表现出心地善良，同时也被周围的人认为是很受欢迎的人。其实这类人是最怕孤独的人。如果这些人不能完成期待的任务，便可能失去在团体中的地位。因为这些缘故，他们为防范自己的孤独，不得不叽叽喳喳地说些不得要领的话，或用忙碌来填补、麻醉自己，或用体力、精力来劳累自己。这种种迹象，就是孤独型人格者的表现。

在我们心里不是潜藏着对单独行动的恐惧吗？看过没有父母保护的雏鸟吗？他们彼此靠在一起，借体温来驱寒，它们不就是我们人类的投影吗？

## 什么是孤独型人格

上班高峰时间，在公共汽车中互相挤来挤去，终于到了站下了车，宽大的楼梯上又是满满的人潮。陌生的面孔、闷热、体臭。我们像泄了气的皮球，累得不成人样。在心情上不也感到孤独吗？尽管如此，好不容易挣扎到了公司，在心中，可算到了自己的家，虽然是自己的工作场所，但安全感油然而生。

我们依然有孤独感。对工作陌生会使你产生孤独感，融入不到同事当中，你还是会孤独。或者，你还会有天地之大，为何没有我容身之地的感觉。这就是孤独型人格。





## 第二节

# 孤独型人格究竟是怎么形成的

无论有多好的朋友照顾着，看起来过着幸福日子的人，也会突然之间被孤独侵袭。在和爱人交谈当中，无话可说时；在发言活跃的会议席上，感到好像不属于那里的空间时；在同事的聚会时，只有自己不被通知时；自己所信赖的上司，突然不信任自己时；最后觉悟到只有依赖自己时，都会产生孤独。

所谓的人生，日常生活，如果从各种角度来看，并不一定只是让别人看到自己的脸就可以不孤独。

环顾四周，处处都有激烈的对立存在。商场上的敌人、感情不好的伙伴、公司里对立的同事、失和的夫妻等，到处都是有隔阂的人。

孤独型人格究竟是怎么形成的呢？心理学家认为孤独型人格的形成，是因为容易孤独的性格所造成的。因此，下面来讨论容易形成孤独型人格的性格。

依据人类体型与性格的关系来划分，可归纳为下列四种性格：

- (1) 瘦长者 是分裂性格。
- (2) 肥胖者 是急躁性格。
- (3) 强壮而又仔细的人 富有洞察力。
- (4) 发育不良者 是神经质性格。

如此性格分类法，在东方曾有很流行的学说。追根究底来说，



这学说只限于表示人类幼稚的性格轮廓。说它是德国心理学的界限也不为过。

在英美心理学界里，完全不局限于德国形式的性格分类，而是依生活情感的常识性人格类型来分类。

以下就是一些容易形成孤独型人格的分类：

- (1) 立即反抗型。
- (2) 寄生型。
- (3) 情绪易变型。
- (4) 评论家型。
- (5) 冥想型。
- (6) 不满型。
- (7) 独乐型。
- (8) 算计型。
- (9) 狂信型。
- (10) 固执规则型。
- (11) 溺爱宠物型。
- (12) 自夸美貌型。

比起德国的分类法，这种自然的分类法，比较容易理解，也更实在，任何人皆可一目了然。下面我们根据这种分类略作叙述。

## 孤独型人格究竟是怎么形成的

### 1) 立即反抗型

容易形成孤独型人格的人，在性格上有“立即反抗型”的现象发生。如果被别人命令做任何事，就会抵起盾牌不理不睬，或“我不这么想”、“不能断言，不敢肯定”的就是这种类型的人。在心理上，我们为了保护自己，或为了己利，建起一道心理防线，这种心理作用，称为“自我防卫的心理过程。”

在反抗型人群中，有因自信而反抗的人，这种人比没自信而反抗的人多。反抗可以掩饰弱点，也有自我保护的作用。这是在无意识状态中，所表现出的一种心理反应。这种情形的反抗，大部分是对比自己能力强的人，其中以地位高、发表能力强、年龄大者居多，在家反抗父母、在公司反抗上司、在学校反抗老师。

这种“利己方式生存的自我防卫”过强者，就会形成攻击性格，被四周的人厌恶，从而走上孤独型人格的路途。

### 2) 寄生型

这种人对奉承、阿谀无动于衷，外表始终是老老实实的样子，他们被判定具有胆小、怯懦的共同性格。目中无人，只与家世显赫的人成为朋友，并且一味追求比别人多的收入，吃不了苦，而且非常自私。这种类型的人不信任所谓绝对的善与能力，他

们相信的是社会外表的标签。不论用什么手段，最后只要有钱、有地位就行。因此，他们非常不负责任，是世俗所谓处世之道的人。

### 3) 情绪易变型

一周前，他们工作勤快，充满干劲。但是，一周后就渐渐失去兴趣，提不起劲来，就是属于这种类型的人。

在昨天以前，这类人给人的印象明快、活泼，今天却精神萎靡，让见到他们的人留下坏印象，这种感情起伏激烈的现象，使四周的人都感到头痛。因此，这类人的亲友、同事弃他而去的情形，很容易造成这类人的孤独型人格。

### 4) 评论家型

这类人发言踊跃，乍见之下，他们说的话句句都很有道理。评论家型的人，常常担心自己有不懂的地方，害怕别人说他知识浅薄，并认为有所不知是一种耻辱。然而，此种习性却成为周围人群的笑柄，只有他自己尚不知觉，孤独型人格也就产生了。

### 5) 冥想型

冥想型的人躲避喧闹的公共场所，避免人与人之间相互的接

## 孤独型人格究竟是怎么形成的

触，逃避密集人群的倾向非常强烈。一旦与人群隔离，就把自己封闭起来，想东想西。总之，这种类型的人总是沉溺在自我封闭的思想中。在生活中，这类人表现出攻击性的感情，例如愤怒、不满、无法忍受他人的批评等。这是无法表现情感的类型，而且在人际关系上，非常憎恨人类彼此的竞争与纷争，比赛本来就是要清楚地分出胜负，但是这种类型的人不喜欢，宁可自己一个人独乐于棋盘上。这类性格的人是与生俱来成为孤独型人格最强的人。

### 6) 不满型

这类人在会议或聊天中，会不发言，又好像不太爱说话，但是背后，却是最爱发牢骚的人。为什么会有不满呢？那是在自己受到很低的评价时所产生的一种情绪，做任何事总是落在第二名的位置是最容易产生不满的。因此，这种人在团队中，很容易扮演消极的、充满嫉妒心理的竞争者角色。所以，久而久之也会形成孤独型人格。

### 7) 独乐型

这类人不仰仗外物，一心一意想成为他人瞩目的焦点，及人

## 孤独型人格究竟是怎么形成的

们评判的中心。这种类型的人，为了达到此种表现欲，不惜伤害自己、伤害别人。这类人心中潜藏的病态倾向是过分夸大自我，所以就会遭人反感，这就是造成孤独型人格的原因。

### 8) 算计型

对自己有直接利益的事情，例如自己的收入、升迁等，就会努力去做，但如结果正好相反，则会一概不做。即使从事与利益无关的工作，也要考虑将来会对自己有利才会去做。也因为如此，他们对于上司、同事、友人，是一种“投资”的关系。这种类型的人，虽然只考虑以自己的利益优先，但算计力太强却给自己造成障碍，反而关闭了自己的路。这就造成了孤独型人格。

### 9) 狂信型

所谓的思想主义狂热信奉者的性格就是这种类型。虽然不断夸耀自己的理想论，但是，一旦不被周围的人所接受，他便会说“世界上没有人了解我。”从此，他们也就越来越陷入孤独中。

### 10) 固执规则型

这种性格的人是，如果铅笔的位置、洗手的方法以及日常生

## 孤独型人格究竟是怎么形成的

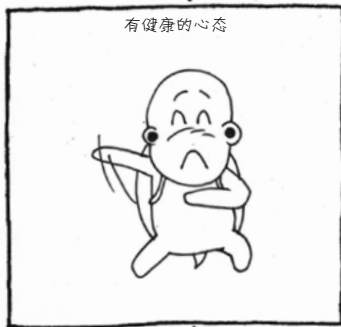
活的规律，不能遵守自定的规矩，就无法安心。轻微的异常，谁都可能，但太拘泥于形式，行动就会受牵制，缺乏流畅，别人也会因此敬而远之，认为他是一个“很麻烦的人”。

### 11) 溺爱宠物型

狗也好，猫、鸟也好，身边总是围绕着动物的人，属于溺爱宠物型。虽然所有的宠物爱好者并不一定都如此，但在爱好宠物者的心里，潜藏着人际关系无法满足的代偿作用。他们常常认为与人交往很麻烦，还不如自由自在地养一些可爱的小动物。

### 12) 自夸美貌型

任何人都具有爱己、护己的本能，但如果过度，就有变成自恋狂的危险。自我美化的倾向过强，他的孤独心理也就越强，成为孤独型人格也就无可厚非了。





### 第三节

## 为什么我渴望别人的关注

孤独型人格者需要成为人们关注的中心。当他们没有成为焦点的时候，就会觉得孤独和烦闷。他们可以做到非常引人注目，让聚光灯一直照着他们。有时候还会做一些事情来吸引人们的关注，获得人们的赞扬，博得人们的赏识，或者接受人们的恭维，尽管有可能不太合适。

孤独型人格者需要人们的关注，这来源于他们对选择和欣赏的渴望，这种行为的根源通常可以追溯到童年时代。在那段时间他们觉得自己是不被赏识，被忽略甚至是被排斥的。

他们会做任何能够获得别人赞赏或者吸引别人注意力的事情，他们可能被人们称为“小丑”。（他们的真实人格让位于为了获得自己渴望被关注而需要成为的那个人。）当他们的感情空虚暂时得到满足的时候，可能会变成一个完全不同的人，因为他们不再需要采取戏剧化的行为。当他们的建议没有被认真对待的时候，他们会变得很失意、很孤独。他们的意见就是对他们的反映，忽视他们的意见就是忽视他们。

#### 1) 对待自己就像自己是自己的英雄一样

当自己的形象开始变得越来越“具体”的时候，孤独型人格者就不会再非常渴望别人的关注，来肯定自己的存在。他们已经



对自己和自己可以为世界做出的贡献有了彻底的认识。

弄清楚自己的需求和愿望，并去实现它们。当孤独型人格者听从自己的愿望时，就不会觉得有义务把自己的需求大声宣布出来。除了想这样做的原因以外，不会为了其他原因去做任何事情——不管是洗个泡泡浴、试驾一直关注的那辆跑车、参加美食家的烹饪培训，还是设计你梦想中的房子。

给自己举办一次“碎彩条”欢迎游行，就像自己是从月球成功返回的宇航员一样；或者找一些视频片段或声音效果，帮助自己进入状态，为自己举办一次聚会。（让朋友们一起参加聚会，将是一次很好的放松机会。告诉他们你希望把这次聚会当成今年义不容辞的生日聚会。他们也可能非常喜欢这个想法，也为自己举办这样的聚会。）用氢气充满气球，四处抛洒着五彩缤纷的碎纸条，播放欢快的音乐，然后尽情狂欢吧。让朋友用相机把聚会时的情景拍摄下来，这样自己每天都能看到欢庆的场面，提醒自己是一个大英雄。

### 2) 制作一个剪贴簿，记录生活中重要的事件

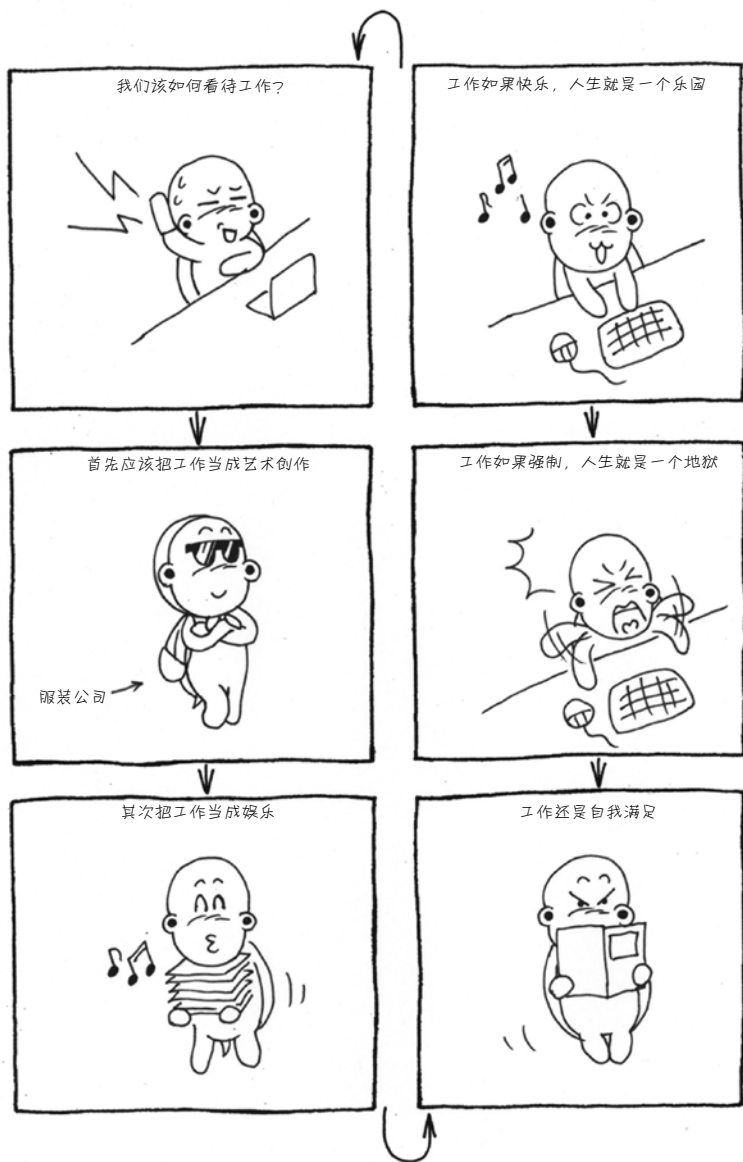
对于这个剪贴簿的重视程度，要同给美国总统做剪贴簿的重视程度一样。找出些这几年的照片，从婴儿时到成人的。你要做

## 为什么我渴望别人的关注

的事情就是庆祝你自己的历史。每件事情都是这个剪贴簿的原始材料：上学时的素描画，求爱的纸条，宝贝石头、贝壳或羽毛等。

装饰一下剪贴簿的外观，让别人第一眼看到它就知道里面装满了你的自豪。不要停留在过去，用代表你的目标和希望的照片贴满每一页。这些内容让你与众不同，所以它们很自然的在你的剪贴簿中拥有自己的位置。

作为另外一种选择方式，或者补充方式，还可以制作一些音频资料，内容是令人振奋的音乐，和你曾经做过的、最让你兴奋和快乐的事情的叙述。大胆去做吧！为你自己赢得的关注，你永远都可以依靠这些美妙的东西来证明，而再也不需要依靠别人的关注去改变内心的孤独了。





## 第四节

### 为什么说孤独是人类的属性

因为人是一种社会性动物，所以孤独是人类的一种自然属性。就像动物要分群居和独居一样，群居动物必定会害怕孤独，而独居动物喜欢孤独。我们可以把猫科动物与犬科动物作比较，猫科动物（狮子除外）差不多都是独居动物，所以流浪猫可以生存得很好，流浪狗却死得很快。美国的自然科学电视节目，拍摄到深山里的一只老虎（猫科），它独自生存着，自得其乐。镜头展现它吃饱睡足后到一个池塘里沐浴，虽然它不会笑，却眼带满足，你不得不认为那家伙过得很滋润。

流浪的狗和孤独的狼一样，是惊恐不安的、夹着尾巴的，它们可以忍饥挨饿，千里迢迢去寻找自己的族群，或者赶快投入新主人的怀抱。当然，人们把这种被孤独感驱使不得不依附于一个人或群体的行为称为忠诚，而把像猫科那样独立、不需要依附于的动物视为自私、狡猾、虚伪或自我中心。所有的灵长类动物和人都是群居动物，看看动物世界，猴子们因为害怕被赶出群体，甘愿屈尊受辱。当一个猴王老了，新的猴王会取代它，对它最严厉的惩罚就是群起而攻之，把它赶出族群，猴王离开这个族群的时候，离死就不远了。即便满山遍野都是丰富的果实，它也不能独自存活下去。由此我们可以推论出，人之所以会去追求社会认同，甘愿放弃个性，遵循共性，正是由我们天生害怕孤独的属性

我们都有孤独症

而非道德所决定的。

印度哲学家克里希那穆提认为，人们读书、娱乐、交友、恋爱、结婚、宗教、信仰、工作、活动、兴趣、爱好、权力与金钱欲望都是为了分心。分什么心？分孤独的心。怕自己无事可干而感觉到孤独，怕由孤独感引发莫名的焦虑、恐慌与不安。古版圣经里，人原本是一体，上帝嫉妒人类无忧无虑的生活，把人劈成两半，一半为男，一半为女，让他们一生下来就不得不面对孤独与不完整，只有努力寻找到另一半，才能摆脱孤寂的折磨。哲学把孤独、死亡、自由和意义列为人类需要深思、自省的四大课题。

孤独感引发人两种基本的心理需求：一是人的归属感，二是存在的焦虑。归属感好理解，“我是谁的孩子？我的家在哪儿？我的团队是什么？”或者“我是谁？我被谁需要？我的信仰、主义、社会身份是什么？”等，回答这些问题正是在满足人的归属感。婚姻也常受归属感的驱使，明明知道对方不适合自己的，但失去家的孤独、恐惧使人屈从在不愉快的关系里。而存在的焦虑感与生俱来，正如我们对危险的恐惧，不能够被理性、逻辑解释。人只要活着，由孤独引发的焦虑、彷徨、不可知、慌乱就无处不在。

其实，不管人们怎么努力逃避孤独，孤独感总在一生的每分每秒中陪伴着我们。如果一定要形容的话，孤独就是灵魂的影子，

## | 为什么说孤独是人类的属性

越是光亮的地方，影子也越深。

弗洛伊德精神分析鼓励人从家庭（群体）分化出来，实现个性独立，多少做一些挑战孤独感的事。不过个性独立并不意味着人不再害怕孤独，只是把这种归属感从家庭转移到事业、社会或爱情。社交恐惧的人可能是一种群居本性的自然漂移，但文化不停地强迫他们回到群体中，心理痛苦因此油然而生。如果社会高度认同独处的人，那么这样的人群正好是富于创造的、沉静的、自给自足的，那么，孤独症、自闭症或抑郁症就算是一种对孤独的“上瘾”，他们在孤独中才能感觉安全、情绪平和、适应。如果没有文化的干扰，在自然状态下，热衷于孤独体验也许是人独特的精神享受。但喜欢孤独对社会是一种否定，文化不想给人这样的权利。

孤独感是不能战胜的，更不能潜抑，处理孤独感最好的办法是觉知它的存在，并愿意和它共存。觉知孤独感绝不是一件容易的事，因为孤独刚刚冒头，便立即会去做一些事来“分心”，不让心智感觉到它的存在。真正可以与孤独共存的人有两种：一种是修士高僧，躲在深山，远离人类社会，清心寡欲，空乏肉身，直达开悟的境界。开悟正是突然悟出人的本性，不再为逃避孤独去做违心的事，这样的人是心灵的超越者。另一种就是《孤岛余

## | 为什么说孤独是人类的属性

生》中汤姆·汉克斯饰演的那个角色，一个人被迫在孤岛上，当孤独袭来，恐惧万分却无路可逃，慢慢地接纳了孤独反倒变得无所不能起来。孤独是一种存在，不要逃避它，也不要妄言挑战它。我们所能做的只是平心静气地觉知并接纳它，接纳它与生命并存。只有这样，我们才能避免因为害怕孤独而违心地去讨好某些文化、观念、团体、权力、金钱与关系，从而真正活出自我。







## 测试： 你是孤独型人格吗

孤独型人格者总是喜欢沉思，独来独往，不合群，做事比较谨慎，而且多疑和敏感。他们不喜欢多说话，对人情世故不太关心，人际交往不是他们生活中的主要部分。他们甚至抓住一切机会去寻找孤独，来达到一种“恬静的心境”。

在他们眼中孤独是美的，是“一种自由自在的快乐，是一种平静如水的美丽，是一种永远无法企及的境界，世上能达到如此境界的人，即使不是亘古的伟人，也是永恒的哲人”。而一般人对孤独的理解又是另外一种样子了。“孤独就是寂寞，就是百无聊赖”，“孤独的人性格怪癖”。在这些人看来，孤独完全是一种消极心态，是一种不好的性格。

其实孤独是一种正常的心态，孤独型人格也是一种常见的人格。现实生活中，很多人都会感到孤独，且具有孤独型人格的人也大有人在。那么你到底是不是一个孤独型人格者呢？请认真回答下面的问题：

1. 你喜欢一个人长时间呆在房间里吗？
2. 当你在做一件事时，别人在一旁看，你会感到非常不舒服吗？
3. 几个人在一起时，你说的话通常是最少的么？
4. 你认为独身没什么不好吗？

## 你是孤独型人格吗

5. 你比较讨厌人情世故吗？
6. 你认为一个人才是最自由的吗？
7. 你喜欢一个人到大自然中去吗？
8. 你认为你自己是一个沉默寡言的人吗？
9. 你是否擅长结交朋友？
10. 你跟同事或同学相处的融洽吗？
11. 你通常都是主动和别人打招呼吗？
12. 你会对别人的处境感兴趣吗？
13. 你的心思经常向别人吐露吗？
14. 你会勉强和别人交往吗？
15. 你从来没有以自杀来解脱的念头吗？
16. 你认为孤独的心境是暂时的吗？

以上问题中，如果在前 8 道题中得到肯定的答案，而在后面 8 道题中得到否定的答案，那么你绝对是一个孤独型人格者，你的性格严重内向，甚至有时候表现得十分孤僻。

如果在前 8 道题中有一半左右的肯定答案，后 8 道题中有一半左右的否定答案，说明你的人格中有一定的孤独成分，或者说你时常会产生一种孤独的心态，但还不至于那么严重。

如果在前 8 道题中几乎没有肯定答案，或者在后 8 道题中几

## | 你是孤独型人格吗

乎没有否定的答案，那么你的性格绝对不是内向的，即使不是外向性格，也是偏于外向的性格，你比较合群开朗，不喜欢独处，你受不了孤独和寂寞，也不可能是孤独型人格者。



## 第三章

### 孤独型人格的思维特征





## 第一节 为什么我觉得没有人真正了解我、理解我

孤独型人格者觉得大多数人对他的印象是完全错误的。别人认为他是脆弱的，其实他是坚强的；别人认为他是乏味的，其实他是个很健谈的人。孤独型人格者常常觉得人们没有对他表现出应有的尊重，如果人们真正了解自己，会用截然不同的方式对待自己。他们认为只要有机会，让他们表现出自己真正具备的能力的话，他们相信自己会做得更好、得到自我。他们一直觉得自己被误解的部分原因是由于不善于同别人沟通自己的想法和观点，他们经常觉得和人们在交谈或者讨论中完全错过了自己的重点，甚至有时候会觉得自己肯定来自别的星球。

情况很像是你的行动没能准确地反映出你的思想。你没有过着你想要的生活，也没有从事你所喜欢的工作。因此，别人看不到真实的你。人们是根据你的行为对你做出判断，而你却希望别人根据你的动机、目标和理想对你进行判断。

你认为别人都会看到你面对困难时的窘迫，而无法看到你所面对的困难。所以你想尽自己的努力把事情做好，觉得除了自己没有人了解其中的难度和困难，其实你不过是自我陷入了一种悲观情境，别人的理解可以让你感到安慰。

如果你觉得别人并不了解你，并因此不喜欢你，有这种想法的人为别人不喜欢自己提供了自以为合理的解释。俗话说，“了

## 为什么我觉得没有人真正了解我、理解我

解我就是热爱我”。换句话说就是，“人们不喜欢我，那么，他们一定没有真正了解我。”你没有面对不是每个人都会热爱你的事实，反而更愿意认为他们只是没有充分地了解你。

在某种程度上，你并不真正希望被了解。正是在这种隔离的状态下，你发现了自己的独特特点。如果被人了解，或者部分了解，会让你觉得自己是平凡无奇的。你的自我价值几乎全部是建立在自己的独特性的基础上，你需要让自己相信不被了解，意味着你是独一无二的。还有可能是其他的原因吗？

1) 在日记本或者一张纸上，回答下面的问题，“我是谁？”

这个描述要包括你觉得自己具备的所有特征，你的优点、你的缺点、你对自己和别人的看法、你的兴趣爱好、你的工作、你的人际关系——任何你能想到的、能够描绘的内容。当你完成的时候，浏览一下这个清单，标记出每一个你关注的事情，每一个你想继续发扬的特征，每一个你觉得在同别人交流你是什么样的人的时候，需要重点强调的地方。

在另外一张单独的纸上，写出你认为生活在这个世界上的目的。一遍又一遍地复述，直到你能够建立起联系。将这种目的感和你从清单中选出的特征结合起来，将会获得强烈的本体感，这

## 为什么我觉得没有人真正了解我、理解我

会帮助你和别人进行真正的交流。

2) 常言道：“想要被人了解，就要先去了解别人。”

当你觉得别人没有认识真实的你，你是不是就放弃了？你是否不仅花费时间和精力去跟别人交流，而且也认真倾听他们想要告诉你的？如果你觉得自己被误解了，那么你有责任去采取必要的措施，让人们了解你的真实情况。

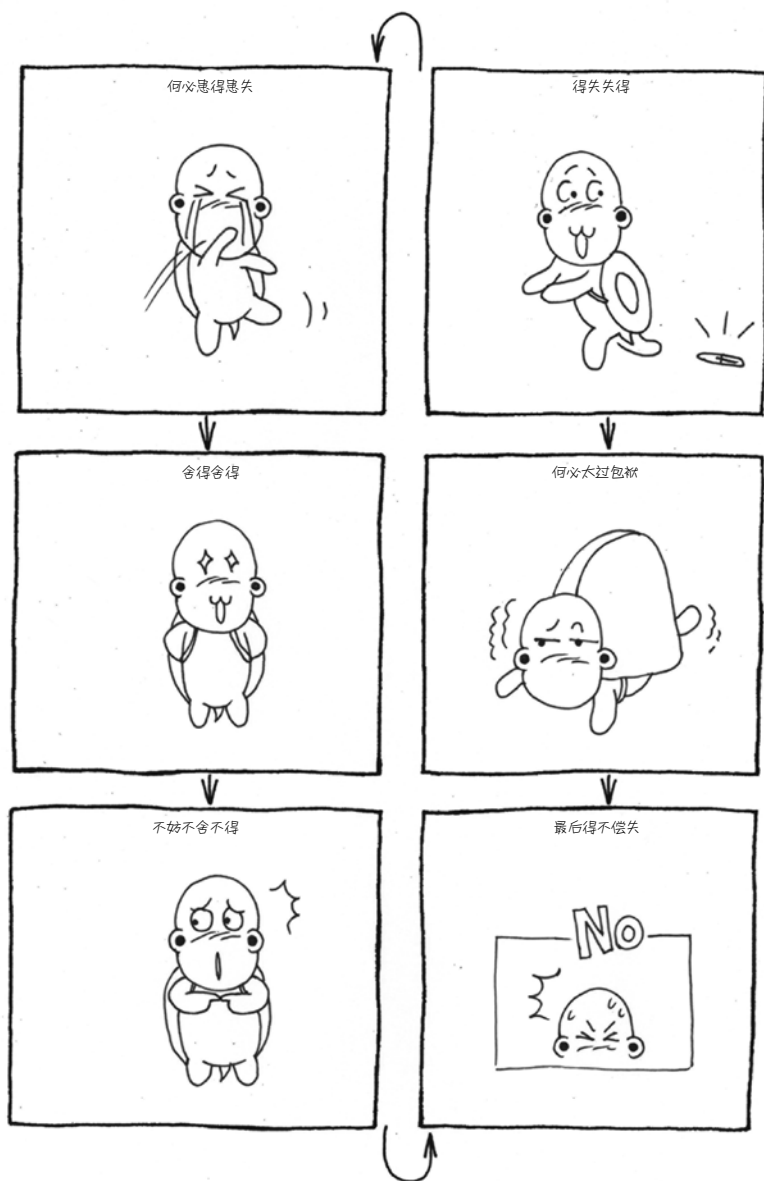
从确信自己真正理解别人告诉自己的内容开始。你可以这样问，“让我确认一下我理解你的意思，是不是……？”然后反馈给他你认为他所表达的意思。如果他认为是正确的，告诉他，“我很欣赏你的观点，我的经历是不同的。这就是我的真实情况。”这样做，你可以更清楚、更明白地交流你的真实想法和感受。并且还能够避免不理解别人说的话的意图。不要做带有情绪的指责，例如“我是正确的，你是错误的”这样的话。

3) 同别人建立情感上的联系

交流是双向的，总会有潜在的误解和误会。但是如果你能在情感的层次上建立联系，你就可以在超越语言和行动的层次上进行交流。那些很容易同别人建立情感联系的人，可以处理好误解，因为他们的关系不是建立在思想基础上的，而是建立在情感基础上的。

我们都有孤独症







## 第二节

### 为什么我会觉得自己无足轻重

孤独型人格者觉得自己的生活没有什么意义，自己的成就是微不足道、无足轻重的。他们觉得这个世界，无论自己存在与否，都会很美妙地继续存在。他们有时候觉得，如果自己不存在的话，别人会过得更好。在进行反思的时候，他们觉得自己的理想、梦想和希望永远都无法实现。他们觉得其他人对自己不是很感兴趣，对自己的态度常常不是很认真。

在我们很小的时候，就有人告诉我们，现在的价值是由我们能够做什么决定的。从贴在冰箱门上的手指画，到工作上的奖金，我们自豪的源泉一直是外部的，然而自豪的根源应该更多地来自内部。当你不能再创造价值，或者没有其他途径获得自我欣赏和自豪时，会是怎样呢？

你觉得你必须做些什么，这样才能成为重要人物。这种真相的悲哀之处可以从下文找到。有人问你你是谁，你回答说，你是一名医生、印度厨师、秘书等。这个问题不是问你是做什么工作的，你把你是谁和你是做什么工作的混淆了。你感觉自己是无足轻重的，除非你能够一直做出实际的贡献。这就是为什么人们追求实际结果的原因。他们需要挥舞着成功的旗帜，然后说：“看看我，我是重要人物。”那些进行精神旅行，放弃了财产、地位的人，没有什么可以作为证据证明他们的成功，这也是我们很少

有人会这么做的原因之一。

如果在高速路上有人在你前面超车并线，你常常会变得很愤怒。你把这种行为看作是对你的个人攻击。你觉得别人在占你的便宜，他不尊重你，还试图激怒你。这就是为什么你如此下定决心要看看那个司机究竟是什么样子的原因，你想看看那个司机是不是那种故意要这样做的人。当然，你对那种人的诠释是建立在你对粗鲁的人的外貌特征的认知模式基础之上的。你很生气，因为你脆弱的自我受到了挑战。

### 1) 想象一下你决定放弃所有的物质财富

你“拥有”的哪些特征可以让你在这个世界上与众不同？同你的好朋友、配偶或者其他亲密的朋友，讨论一下这个话题。明确如何对内部因素和外部因素给予相同重要的关注。换句话说，讨论一下个人的性格特征，个性和独特的天赋。

### 2) 准备一个不同寻常的“职位名称”

怎样才能准确地回答这个问题，你是谁？例如，“我是一个慈爱的、乐于助人的父亲。”“我是股票经纪人，我很喜欢我的工作。”“我喜欢竞争，喜欢打短式网球。”这样才是正中目标的回答。

## | 为什么我会觉得自己无足轻重

要注意这段话陈述了感情和天赋，而不仅仅是从事的什么工作。

你是谁和你是做什么工作的有很大的区别。你如何生活和你靠什么手段谋生，是不一样的概念。我们通过我们的工作来谋生，但是我们依靠能够付出的来生活。珍爱自己和欣赏自己是你给这个世界其他人最好的礼物，因为只有当你珍爱和尊重自己的时候，你才能珍爱和尊重别人。





### 第三节 为什么我会自言自语

孤独型人格者的思维一直在运转着，一天 24 小时，一周 7 天，从不停止，没办法保持头脑清醒和心理的放松，所以常常会自言自语。

我们都会自言自语，这很正常。但是，如果你没法让自己停下来，那么这表明你存在下列情况：你不知道怎样让自己的思维停止下来。你养成了一种心理依赖，你的思维持续运转着、跳跃着，它从来也不休息。在什么都不想和根本不想之间还是有很大区别的。前者需要努力才能做到，而后者不需要。思绪不断运转的意识是得不到安宁的意识，意识的持续运转可能会带来势不可挡的思绪的洪水，有可能会发生精神崩溃，才能让思潮停止涌动。精神崩溃实际上是因为思想负担过重，有种说法，“我已经发狂了”就是这种情况的准确描述。这是唯一一种从思想的束缚中解脱的途径。

如果你的思维已经杂乱到了不能忍受的程度，可以采取对自己大声说出来的办法。当脑海中充满了混乱的不受欢迎的想法，有时候你不知道你自己在想些什么，这时你需要自言自语说出来，把那些你想关注的想法同那些不在意的想法分离开。因为你不能过滤掉那些不想要的想法，所以只能通过声音把它们分离开。

这种思维的混乱在生活环境中也能体现出来。思维混乱的人，通常办公室和家里也都是乱糟糟的。你的思维方式通常可以在生

活方式中反映出来。

### 1) 练习冥想或瑜伽

研究显示，那些自言自语的人实际要比不自言自语的人聪明，所以你不必担心，除非你经常自问自答。学习冥想和放松的技巧，例如练瑜伽，是一种很神奇的“工具”，可以帮助你重新获得平静思绪的能力，创造出平静安详的氛围，支撑你度过一整天。

### 2) 听音乐

如果你只是想要迅速得到心理放松，那就大音量地播放音乐。对有些人来说，带歌词的歌曲有效果，对另一些人来说，纯音乐的乐曲比较有效果。这种方法是让你的注意力完全集中在你听到的音乐上，让自己被声音吸引，让音乐的感觉洗涤你的意识。

### 3) 做大量体力消耗的运动

进行体育锻炼是释放压力的一种很好的途径，也是停止内心不断地被袭扰的好办法。做一些体育运动，类似慢跑、自行车、游泳或者短式壁球。你会发现你的意识全部集中在正在进行的运动上，或者被平稳地占据着。

## | 为什么我会自言自语

### 4) 规划你的生活

你有没有发现当你外出度假的时候，你的意识是清醒的并且是冷静的？当然是这样，因为你觉得自己解脱了。但是究竟摆脱了什么呢？你不再被混乱所围绕着。这就是为什么当我们把办公室或家里清理完以后，会觉得心情很舒畅的原因。你可以更清晰、更冷静地进行思考。







## 第四节

### 为什么我如此封闭和保守

孤独型人格者看问题很绝对，任何事情在他们看来都是黑白分明的，他们做事很死板。他们一般做决定很快，但是改变主意却很缓慢。

其实做一个有坚定的信仰的人，不是什么坏事。常言道：“没有信仰将一事无成。”如果事情是经常变化的，而他们的观点却从来不变，那么他们的忠贞可能就会成为封闭和保守了。为此，有两个关键点在起作用。第一个关键点，对安全感和持续性的需求，让他们将自己依附在信仰和理想上。他们寻找永恒的感觉来获得支持，因此他们觉得不稳定，心理上有不安全感。第二个关键点，他们需要一些东西来认同，正是带着这种认同感，他们试图给自己一个身份。

一旦他们做出了决定，就不愿意改变自己的想法，正是这种特定的认同感的结果。改变主意就是对他们的自我威胁，怀疑他们的信仰实际上就是让他们怀疑自己。这不是他们想要的。

对于孤独型人格者的这种特点，可以采取以下方法进行缓解。

#### 1) 准确定义你是谁

每个人都有个身份，孤独型人格者也一样，他们只需要加强内在的感觉。这里有一个很有趣的方法，可以帮助他们重新锁

定目标。假设有一个外星人向你走过来，问你：“你是谁？”进一步假设这个好战的小生物规定你必须描述自己至少一个小时，否则它就会认为人类是非常乏味的，必须被立即消灭。孤独型人格者会怎样说呢？

写出来，或者录下来，尽可能地时间长一些，尽可能地深入一些。除了那些很明显的重要数据以外，还能增加哪些内容让你栩栩如生地作为一个活着的、会呼吸的、全面立体的人？你能联想到童年的哪些故事？哪些想法每天占据着你？谁是你最喜欢的英雄和幻想人物，这又反映了你的哪些情况？你想对自己的后代产生什么样的影响？这样的想象可以让你了解自己有多么重要。

### 2) 练习灵活性的技巧

我们能够发现一件很有趣的事情，就是那些孤独型人格者不愿意接受任何事情，但同时又想不停地散播自己的观点。真正成熟和可靠的人其中一个标志是渴望听到新的意见和信息，同时把它们融入到行动中。面对大量的事实和见解，懂得吸纳优秀的与自己意见相左的建议，你不但不会丢人，反而会使你更有威信。

今天，找出一件有意思的但是你不了解的事情，然后把它应用在实际生活中。例如你是一位律师，对海洋学的知识知之甚少。

## 为什么我如此封闭和保守

去图书馆查阅，或者在网络上查询，开始学习这方面的知识。也许你会发现它的应用会带来环境方面的益处。谁知道呢？也许你会为自己创造出一个环境律师的职位。

### 3) 从别人的角度看待生活

对于孤独型人格者做事死板，可能没有比从别人的角度回顾自己一天的生活，能够更快地治愈这种情况。读一本书，书中提出的观点，与你习惯的观点截然不同。或者还可以找个人，允许你跟着他一天，这个人可以是你的家人、朋友、同事、陌生人、甚至是大街上一个无家可归的人。

我敢说在这个过程后，你就不会再用相同的方式看待生活了。不仅会更懂得欣赏生活，更尊重其他人，而且你还会有强烈的身份感，不会再把死板和坚强混淆了。相反，你会很享受做一个真正思想开明的人，从生活的恩赐中学习和收益。更重要的是，脱离了孤独型人格。





## 自我测试： 你是一个内心孤独的人吗

人总是会感到孤单，性格使然。很多人在白天的繁华褪去后，都会感到很孤独。你呢？做做这个测试，看看你是不是一个内心孤单的人吧。

1. 你想过要当独身主义者吗？

想过（但并不一定要坚持）——2

没有，觉得总是要结婚的——4

2. 戒指一般会戴哪个手指？

食指——4

无名指——3

3. 你有穿过几个耳洞呢？

两个或两个以下——6

两个以上——5

4. 喜欢什么颜色的衣服？

即便很亮的色彩也可以，只要是纯色——7

喜欢很多种颜色混合起来——5

## | 你是一个内心孤独的人吗？

5. 身边的人递给你的食物，你一般会吃吗？

会——8

基本上不吃——6

6. 你的手机上有存储的号码是快捷键吗？

很好的朋友和家人都是快捷键——7

没有使用这项功能——8

7. 在 KTV 里面你一般会怎样？

唱歌和朋友疯闹——8

大多数时间都在发短信——9

8. 你身边有一定要随身携带的物件吗？

是，有一些随身携带物品——10

没有一定要到哪里都带着的东西——9

9. 无聊的时候你会做什么？

写点东西、画画、散步之类的——11

睡觉——12

## 你是一个内心孤独的人吗

10. 你的房间总是很整洁吗？

恩，很整洁——13

很乱，如果太整洁的话反而不舒服——12

11. 睡觉的时候姿势是什么样？

平躺或者缩在被子里——12

喜欢抱着枕头或者夹着被子睡觉——15

12. 听朋友说感情的问题时你会有何感想？

心里也很乱，但是不知道可以想起谁——13

想起自己的事情于是也很烦躁——14

13. 上网的频率是什么？

经常上网但是很少聊天——14

上网不算特别多但经常聊天——15

14. 你经常一个人出去郊游么？

一个人的话就会选择不去——C

偶尔也会一个人去旅行——A



## | 你是一个内心孤独的人吗？

15. 遇到自己很喜欢但是周围朋友不一定喜欢的事情，你会怎么做？

虽然对方不喜欢也会跟她们说——B

因为对方不感兴趣所以就不说了——D

查看结果：

A. 你是一个很孤独的人，或者说有时候你也会很享受这种孤独，因为对周围的人并不抱有信任的态度，将人与人的交往仅仅停留在表面的状态不希望更加深入，即不会走到别人的世界里，也不会让别人走进你的世界。在别人眼里你是一个很稳重而且口风很紧的人，其实只是你对那些事情根本不关心罢了。你只会为自己喜欢的人和事情露出真正的性情。

B. 与其说是孤独不如说是害怕孤独的你因为和周围环境不能融合而感到相当的孤独，可是你却不愿意走出去或者改变自己的想法，是一个很固执的人。你其实很不喜欢没有人陪伴的感觉，喜欢有人陪你经历和分担所有的事情。你很没有安全感，却不会对别人明说，而且很敏感，对周围的事情容易产生质疑，因为让你觉得孤独的同时又很难对别人打开心扉。

C. 你是个善于和别人交往的人，身边也有一些好友，而且你已经习惯了朋友们的陪伴，如果没有人陪伴你就会感到很不安。

## 你是一个内心孤独的人吗

其实你对周围的人并不是完全放心，你偶尔会善妒，但是却又不会明显的表现出来。有着这样生活习惯的你算不上一个孤独的人，可是因为对人的依赖过度却会常常让你感觉到寂寞。

D. 你是一个有些自我的人，有时候会觉得孤独也是自己空间的一种显现，并不会觉得有什么特别。但是我希望当自己渴望别人陪伴的时候就有人在身边，不希望的时候就能够一个人。当然这种想法是很难实现的，所以你为了自己的空间而丧失了很多周围的人，这样的你经常会觉得寂寞和没有人陪你分享快乐。

嫉妒是一把双刃剑



嫉妒心强的人容易成为孤独型人格

“我才是最帅的！”



伤人害己



这份情绪容易像杂草般蔓延



阻止自己前进的动力

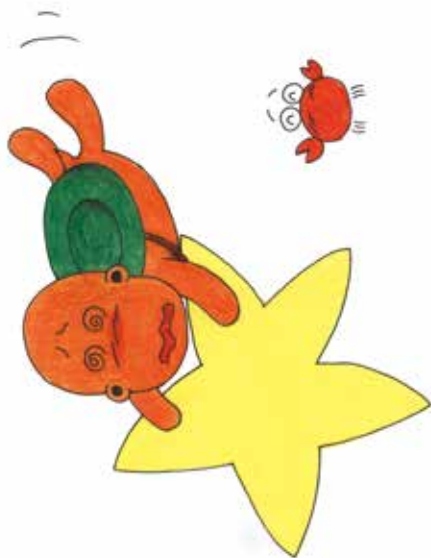


最后让自己的生活蒙上了一层阴影



## 第四章

### 孤独型人格的心理特征





## 第一节

### 封闭心理：为什么我不愿与人交往

孤独型人格者总是习惯为自己筑起一道特别的“篱笆墙”，别人走不进去，自己也走不出来，看不见的篱笆墙就是自我封闭。可想而知，“自我封闭”这堵墙会让自己本来姹紫嫣红的世界日益荒芜。

在日常生活中，我们常会看到孤独型人格的人过于自我封闭，他们或自命清高，不善于交往；或过于自卑，缺乏积极从事交往活动的勇气，总以为别人瞧不起自己，因而离群索居，孤僻内向。心理学家认为：自我封闭的性格有碍于建立和谐的人际关系，因而不适应现代社会生活的需要，同时还会使人心理上缺乏安全感和归属感，形成退缩感和孤僻感，从而也有碍身心健康。

多年前的一个傍晚，一位名叫史蒂芬的青年站在河边发呆。这天是他 30 岁生日但他不知道自己是否还有活下去的必要。因为史蒂芬从小在福利院里长大，长相丑陋，身材也非常矮小，又带着浓重的法国乡下口音，因此他一直很瞧不起自己，认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬，连最普通的工作都不敢去应聘。他没有家，也没有工作。就在史蒂芬徘徊于生死之间的时候，与他一起在福利院长大的好朋友亨利兴冲冲地跑过来对他说：“史蒂芬，告诉你一个好消息！”

“好消息从来就不属于我。”史蒂芬一脸悲戚。

## 封闭心理：为什么我不愿与人交往

“你听我说，我刚刚从收音机里听到一则消息，拿破仑曾经丢失了一个孙子。播音员描述的相貌特征，与你丝毫不差！”

“真的吗，我竟然是拿破仑的孙子？”史蒂芬一下子精神大振。联想到爷爷曾经以矮小的身材指挥着千军万马，用带着泥土芳香的法语发出威严的命令，他顿感自己矮小的身材同样充满力量，讲话时的法国口音也带着几分威严和高贵。第二天一大早，史蒂芬便满怀自信地来到一家大公司应聘，他竟然一应即聘。10年后，已成为这家大公司总裁的史蒂芬，查证自己并非拿破仑的孙子，但这早已不重要了。

在行为上，孤独型人格者与其他人相比较，突出的表现是缺乏自信，认为别人所干的事比自己出色，而自己则是非常平庸的。对外界的信息，自我封闭的人通常不愿主动地接纳和分析，认为那些与自己无关，认为自己无力操纵外界的事物，即便自己努力接受外界信息，也不如别人。这种思想可能从社会交往中逐渐扩展到家庭甚至是单位里，同时感到有很多事不是自己能够应付的。

造成自我封闭状态的原因，后天因素占很大比重，实际上，许多行为是他们在现实的生活和工作中“习得”的。一方面，一个性格怯懦、保守的人在生活中往往追求稳妥，没有勇气去主动

## | 封闭心理：为什么我不愿与人交往

承担一些责任与挑战，把自己局限于一个相对安逸和舒适的境界里。这样，久而久之，为自我封闭状态提供了温床。另一方面，社会生活中“惰性”也有可能为自我封闭创造条件，随着社会的信息化，现代人的行为和思想跟上时代的脚步是非常重要的。有的人可能迷恋过去那种安逸的生活，不主动去接受外界的信息，随着时光的流逝，可能有一种“一步赶不上，处处赶不上”的感觉，久而久之，就有可能落入自我封闭的泥潭。

那么，孤独型人格者究竟怎样才能改变封闭的心理呢？

### 1) 努力求知，主宰生活

培养自己旺盛的求知欲，跟上时代的脉搏和节奏。同时，能够学会适应千姿百态的社会生活，广交朋友，做生活的主宰。

### 2) 脚踏实地，自信交往

不要将人际交往的能力和实践中的专业知识混为一谈，要多把注意力集中在现实生活中，提高自信心，相信自己不仅在专业知识上，在社会交往和生活中也有相当的能力。

## | 封闭心理：为什么我不愿与人交往

### 3) 适应环境，告别怯懦

有的人在某些场合可能是环境的主宰，而在另一些场合与沉默的大多数人一样，只是听众。任何一个人都要学会适应以上两种情境的任何一种。







## 第二节

## 自卑心理：孤独型人格的克星

当一个人被自卑心理控制的时候，自卑心理会将他的雄心壮志消磨殆尽，把他拖入自暴自弃、悲观失望的深渊之中。孤独型人格者和健康人格者最大的区别就在于，健康人格者充满自信、洋溢活力；而孤独型人格者的内心却往往灰暗而脆弱。

什么是自卑？简单地说，自卑就是一种由于过度自我否定而产生的自惭形秽心态。

自卑是一种很普遍的消极心理，具有自卑感的孤独型人格者总是认为自己事事不如人，自惭形秽、丧失信心，进而悲观失望、不思进取。一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会受到影响而无法正常发挥。

无论是圣人贤士、富豪王者，还是贫农寒士，在潜意识里，很多人都有一定的自卑感。据统计，世界上有 92% 的人是因为对自己缺乏自信心而在自卑的陷阱里挣扎。有自卑心理的人就像一颗脆弱的小草一样，毫无信心去经历风雨。

当孤独型人格者被自卑心理控制的时候，其痛苦不堪、消极颓废、自毁人生，甚至还会影响到身体的健康。《素问·经脉别论》里说，外感因素和情志因素都能伤人脏腑。但面临致病因素时，自信能够让人气血运行畅通，病去无踪；而自卑怯懦者则气血郁滞，病邪留而不去，甚至会产生更严重的病变。

俗话说，尺有所短，寸有所长。每个人都是上帝的宠儿，每个人都是独一无二的，没有谁可以替代谁。下面这个故事已经流传了几百年，它告诉人们一个道理：任何一个人都不是十全十美的，任何一个人都有自己的短处，也有自己的长处。

一只小羊和一匹骆驼相遇了，恰好骆驼和小羊的肚子都很饿。于是，骆驼抬头吃起了树上的树叶，吃得很开心。小羊见了十分眼红，但那棵树太高，怎么跳都够不着。这时，小羊和骆驼同时发现了一个木栏中有许多又鲜又嫩的小草，骆驼十分为难，因为它的个子太高，无法钻进去吃草，可它又舍不得这一片小草。这回，小羊笑着钻进木栏里吃了个饱，留下骆驼在木栏外干瞪眼。

谁都有自己的优点，生活中，每个人都没有必要妄自菲薄，更不要因为自卑而自暴自弃。当然，战胜和超越自卑情绪，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。孤独型人格者如何控制自己的自卑心理呢？心理学家建议不妨从以下几个方面着手：

### 1) 正视自卑

有自卑感的人往往不敢正视自己的自卑，从而也就不会有战

## 自卑心理：孤独型人格的克星

胜自卑的意识。西方有句谚语“用剑之奥，在于眼”，意思就是正视它，你才能运用自如。如果不敢正视自己的自卑，恐怕永远也无法超越自卑。

### 2) 用自信消除自卑

什么是战胜自卑最有效的武器？当然是自信！自信是消除自卑的最好方法。因为自信能使自己不断地发现自身各方面的优点，从而满怀信心地去拼搏，使自己获得更多的成功。

### 3) 用心理补偿战胜自卑

心理补偿是一种使人转败为胜的机制，如果运用得当，将有助于人生境界的拓展。而且自卑情绪在某些时候可以转化为巨大的动力。阿特勒自幼驼背、行动不便，处处比不上哥哥，从小就有严重的自卑感。5岁时他患了一场几乎丧命的重病，从此之后，决心学医，他的生活目标是克服对死亡的恐惧，后来终于成为著名的心理学家。但应注意两点：一是不可好高骛远，追求不可能实现的目标；二是不要受赌气情绪的驱使。

4) 多参加集体活动

自卑者肯定都会有孤独的感觉，如果能主动地参加一些群众活动，可以开阔视野，对逐步克服自卑情绪是有好处的。



我们都有孤独症



### 第三节

## 猜疑心理：因为猜疑所以孤独

社会是一张由人际关系编结而成的巨网，任何人都不可能脱离这张网而独立存在。现代社会竞争越来越激烈，人际关系也越来越复杂，尤其是同事之间，既是同舟共济的战友，又是相互竞争的对手。孤独型人格者面对复杂的人际关系，常常无所适从、疑神疑鬼、心神不宁。

这就是猜疑心理，它似一条无形的绳索，捆绑了孤独型人格者的思路。疑心过重会使人为一些根本没有或不会发生的事担心、烦恼。猜疑会导致心理狭隘，使人不能更好地与周围人交流，其结果可能使自己无法结交到朋友，并陷入孤独寂寞中，这种状态对身心健康很有危害。

小郭是一名毕业不到一年的大学生，目前在一家不错的知名外企工作。工作中，他十分注意自己的言谈举止，唯恐稍不留意影响领导和同事对自己的看法。一次，他成功地完成了一张设计图，高兴之余，情不自禁脱口而出：“真是太棒了！”邻桌的同事闻声抬头瞄了他一眼，他马上紧张起来，糟糕！同事一定觉得我太得意忘形了。还有一次，他听到部门主管与人谈话中提到“新员工”三个字，并且表情严肃，他的心一下子缩紧起来，一定是说我什么不好的事情。

过分的猜疑让他整日惴惴不安，每当见到别人脸色不好或两

## 猜疑心理：因为猜疑所以孤独

三个人低声交谈，他就会担心别人是不是在针对自己。过分猜疑让他身心疲惫，感觉周围的环境越来越差，最终辞职离去。其实，别人的态度多是他们的情绪反应，每个人都经历着自己的喜怒哀乐，或许与你并无多大关系，过分敏感多疑，本质上是一种心理过分向外投射的反应。

### （1）猜疑：孤独型人格者的弱点

猜疑是孤独型人格的弱点之一。一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，对他人失去信任，对自己也同样心生疑窦。猜疑常常是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。现实生活中猜疑心理的产生和发展，几乎都同这种主宰了正常思维的封闭性思路有关。

当人与人之间充满了“火药味”，并处于你整我、我整你的状态中时，无形之中就会大大地增长了人们的猜疑、戒备心理。时间一长，它就会潜移默化到人的性格特征中，使人变得多疑。

猜疑心理与一个人强烈的私欲有关。私欲包括权欲、金钱欲、性欲等。私欲越大，猜疑心理就越强烈。如果一个人无私，他的行为必然无畏。如果一个人总是患得患失，那么，他的行为总会带有利己的特征，且行为中总要“包藏”什么。于是，他会强迫自己处处“格外小心”，“分外谨慎”。对他人也用自己的“小心眼”



去衡量、评价，并对其充满怀疑和不信任。

猜疑是建立在猜测基础上的，而猜测往往也是毫无逻辑的臆测。怀有猜疑之心的人对别人的一言一行都十分敏感，并喜欢分析别人深藏的动机和目的。那些对环境、对他人、对自己缺乏自信的人，在与人交往中常常不自觉地进行自我防卫，这何尝不是作茧自缚呢！

猜疑会使自己远离朋友，如果疑心过重的话，就会让自己因为一些根本没有或不会发生的事烦恼、郁郁寡欢。

### （2）把猜疑消灭在思维中

如果一个人一旦被猜疑的绳索锁住，必定处处神经过敏，对他人对自己心生疑窦，影响正常的人际关系。工作中应该如何消除这种不良心理呢？拓宽胸怀可以增大对别人的信任度，排除一个人的不良心理。所以消除猜疑，首先要提高个人修养，优化自己的心理素质。

摆脱错误的思维方法也是避免猜疑的有效方法。思维对人是一种束缚，思维会把人带进一个死胡同。换一种思维才能使猜疑之心从根本上得到改变。猜疑是多疑者对自己心灵设置的一道心理障碍。一个人如果能敞开心扉，增加心理透明度，猜疑之心自然就可以烟消云散了。

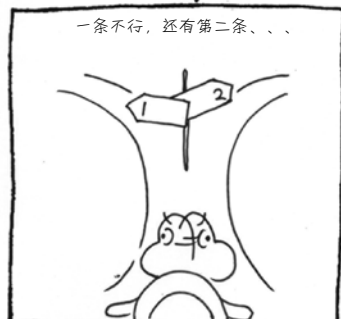
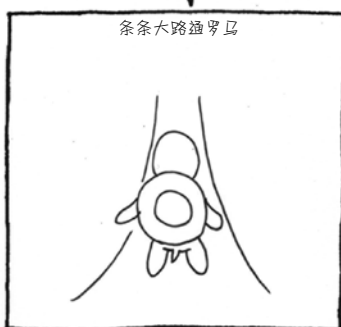
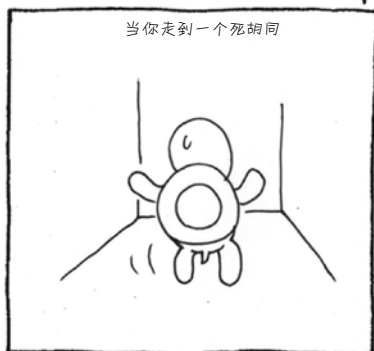
## 猜疑心理：因为猜疑所以孤独

### （3）用理智和自信化解猜疑

理智可以化解猜疑发生，因为猜疑属于情绪，而理智是去除猜疑的良药。当自己开始怀疑别人时，要马上寻找产生怀疑的原因，可以从正反两个方面的信息加以辩证分析，这样猜疑就不会像阴云一样堆积在自己心头。同时，冷静思考也是去除猜疑所必不可少的条件。

能够看到自己的长处，并相信自己可以与周围人处理好人际关系的人，能给别人留下良好的印象。当我们充满信心地工作和生活时，就不用担心自己的行为，也不会随便怀疑别人是否会挑剔、为难自己了。

工作中，非议和流言时有发生，与他人产生误会，也属于不可避免的正常事情。当别人对自己产生怀疑时，应当安慰自己不要和别人的闲言碎语纠缠，不要在意别人的议论，这样不仅解脱了自己，而且还取得了一次小小的精神胜利，产生的怀疑自然就烟消云散了。





## 第四节

### 悲观心理：你有怎样的悲观情结

当悲观心理在一个人身上蔓延和发展时，足以把一个人消磨得身心交瘁。处在这种状况下的人，说得严重些，那就是绝望透顶，对万事不感兴趣，万念俱灰。若陷入这种状况一蹶不振的话，那生活就如一潭死水，毫无生机。

悲观是什么？它会产生什么不良影响？不妨从下面的两则小故事中感受一下。

有一个国王想从两个儿子中选择一个做王位继承人，于是给了他们每人一枚金币，让他们骑马到远处的一个小镇上，随便购买一件东西。而在这之前，国王命人偷偷地把他们的衣兜剪了一个洞。中午，兄弟俩回来了，大儿子闷闷不乐，小儿子却兴高采烈。国王先问大儿子发生了什么事，大儿子沮丧地说：金币丢了！国王又问小儿子为什么兴高采烈，小儿子说他用那枚金币买到了一笔无形的财富，足以让他受益一辈子。这个财富就是一个很好的教训：在把贵重的东西放进衣袋之前，要先检查一下衣兜有没有洞。

从这则故事中不难看出，同样是丢失了金币，悲观者用它换来了烦恼，而乐观者却用它买来了教训。

悲观是一种最常见的消极心理，悲观的人无时无刻不在焦虑、恐慌、孤独，给自己带来了许多烦恼，也让别人对自己哭笑不得。悲观者的眼光总是专注在不可能做到的事情上，到最后他们只看

到了哪些是没有可能的。他们做事喜欢抱怨，尽管抱怨并不能解决任何问题。即使让他们走到春天的花园里，他们也不会看到姹紫嫣红的鲜花和飞舞的蝴蝶，而只会关注折断的残枝和墙角的垃圾。

悲观不仅影响自己的身心健康，让自己的意志变得消沉，连周围的人也休想得到安宁。他们常常担心天会塌下来，担心领导给自己穿小鞋，担心朋友背叛，担心小概率事件随时发生。当悲观心理蔓延时，恐惧与其相伴，失望与其如影随形。因此说，悲观心理无异于“慢性自杀”。

当然，一个人一生或多或少都会产生悲观心理，因为人生是变化无常的，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。遭遇到人生的“无常”时，人们最容易产生悲观心理。悲观心理是人们在心情低沉时的表现，是人们生活中最黑暗的一面，相信谁都不想处在这种状况下，然而，现实生活有时却使人们不得不产生这种心理。轻微的悲观心理是人们心情的一点插曲，但严重的悲观心理就危及到人们的身心健康了。

那么，孤独型人格者究竟怎样才能消除悲观心理，让自己经常保持乐观呢？

## 悲观心理：你有怎样的悲观情结

### 1 )要经常为自己加油鼓劲

对于一个悲观主义者来说，心情从早到晚都会处于一种压抑、消极的状态之中。要想改变这一状况，最好的办法就是在早上起床后，给自己一个积极的心理暗示，告诉自己：“快乐也是一天，悲伤也是一天，所以，自己今天一定要快乐。”多为自己加油鼓劲，让自己能够以一种积极的心态去开展一天的工作。

### 2 )多想一些开心的事

悲观的人，总是会去想一些不如意的事情，从每一件事上都能找出消极的一面，所以他们对每一件事都感到不满意，把什么事情都想得过于悲观，到头来，他们只能在悲观情绪中越陷越深。如果每当流露出悲观情绪时，他们都能够多想一些让自己开心的事，把自己的注意力转移到积极的因素上，这样就能逐渐消除自己的悲观情绪。

### 3 )将心中的不快说出来

有时候，一件事站在我们的角度上看是一件坏事，可在别人看来没准儿却是好事。所以，当因为一件事而不开心的时候，我们不妨找朋友或同事来诉说出自己的不快，让对方帮我们分析一下

事情是不是真的有那么糟，并耐心地说出其判定的理由。倾诉的时候，我们的心情也会变得轻松，而且，我们听了他们的理由，试着从他们的角度来重新审视这件事，说不定就会觉得事情真的不像自己想得那么糟。

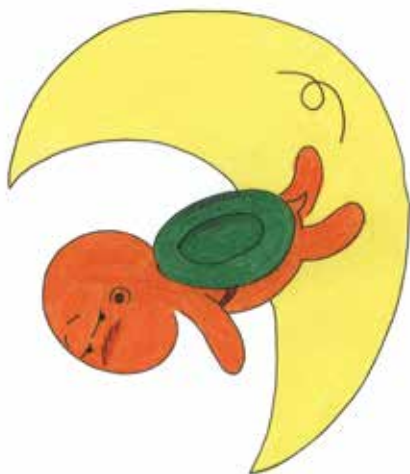
“受苦的人，没有悲观的权利；失火时，没有怕黑的权利；战场上，只有不怕死的战士才能取得胜利；也只有受苦而不悲观的人，才能克服困难，脱离困境。”人的心里活动，可以说没有一刻的平静，忽而兴奋、欢乐，忽而沮丧、消极。只有能掌控自己情绪的人，才能远离悲观，才能让自己的人生迎来一片春色。





## 第五章

人人都有孤独  
(人际交往中的孤独表现)





## 第一节 你为何与别人合不来

常听一些孤独型人格者这样说：“我就是跟别人合不来”，“我就是看不惯某些人”，为什么合不来，看不惯？还有一些孤独型人格者因为“人缘不好”调到新的单位，也曾发誓要搞好人际关系，但结果却往往事与愿违，短则三五个月，长则一年，与同事的关系就又变得很僵硬、很紧张了。这又是什么缘故？

人是社会化动物，每个人都有交往的需要，美国心理学家曾做过一个交往剥夺实验，把一些确定的孤独型人格者关在隔离室里，不与任何人接触，结果仅几天被试者就忍受不了，甚至出现精神不正常的迹象。可见人际交往是十分重要的。在现实生活中，并非每个人都能很好地与他人交往。社会心理学研究认为，导致孤独型人格者人际关系失调的因素有很多，就大的方面来说有三类：

一是主体（即本人）的因素；二是客体（即他人）的因素；三是情境因素，即主体与客体发生交往时的客观环境条件。如果一个人与大多数人相处不好，那就应该从主观上找原因，包括主体的性格、脾气、心理品质、思想境界、道德水准，以及与他人交往时的自我认识、情绪、态度、行为等。这些因素都会影响一个人的“人缘”，“人缘不好”又是导致心理疾病的重要原因。人类的心理的适应最主要的就是对于人际关系的适应，

所以人类的心理病态主要是由于人际关系失调而引起的”。

众所周知，人与人的关系非常复杂，既可能彼此相容，也可能相互排斥，还可以互不相干，各行其是。人们可能有这样的体验：在集体中被容纳的人会感到轻松愉快，充满信心和活力；被排斥的人会感到孤独寂寞，处境艰难。应当说，良好的人际关系是孤独型人格者的首要的和必备的条件，又是心理健康最具体的表现。一个人如果人际关系失调，势必会导致一系列心理疾患，甚至给健康长寿带来一定的危害。有人分析了60例心理疾病患者的病因，发现人际关系失调（指夫妻关系、家庭成员关系、邻里关系、同事关系等）共48例，占80%；发现由其他原因引起的心理疾病（如失恋、高考落榜、身体疾病、亲人病丧、事业失利等）共12例，占20%。

孤独型人格者要防止人际关系失调，在交往中还必须遵循以下原则，也就是注意以下几方面的心理制约：

### 1）社会交换

与人交往时，首先要认识到人与人的关系是相互的，彼此都既有所“施”也有所“爱”。社会交换与商品交换的不同点是进行感情上或理智上的交流。应当记住：你需要爱情、友情、尊重，

## 你为何与别人合不来

需要达到某些目标，别人也一样。合理的人际关系是使双方都有机会满足其要求。

### 2) 自我暴露

心理学家认为，一个人把自我向别人敞开，比死死地关闭自我更能使自己感到满足，并且这种好的感情会感染到自我暴露的对象身上。心理学实验发现被试者们更喜欢自我暴露较深的人。但是，自我暴露也不宜太迅速、太露骨，否则会让人难以接受。

### 3) 注意相互关系的性质

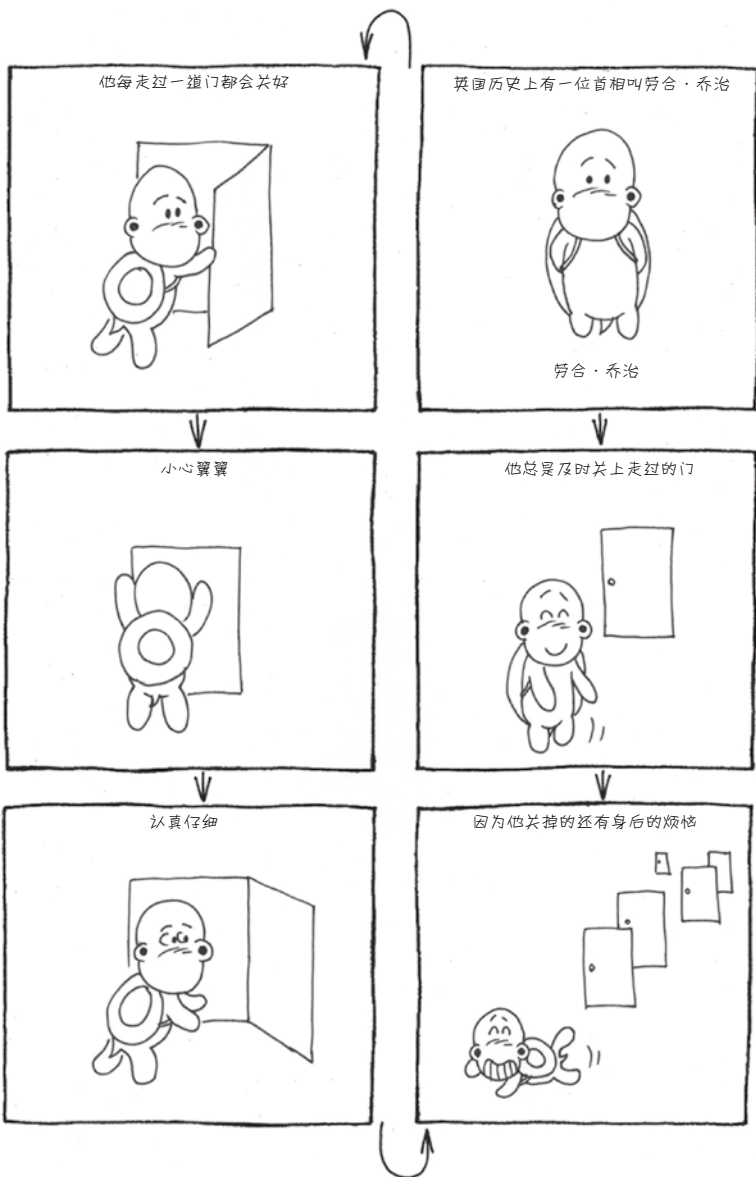
我们同时和许多人交往，所形成的关系各不相同。有亲子关系、师生关系和一般朋友关系。如果不按照彼此的关系行事，对双方都有不良的影响。

### 4) 注意克服不良性格

如心胸狭窄、妒忌心重、疑心重、自以为是、瞧不起人，在回答别人的问话时显出不耐烦的神情等。

总之，处理好人际关系大有学问，社会心理学就是其中重要的一门。我们应当在生活的各个方面以及一切的相互关系上，

建立和发展平等、团结、友爱、理解、互助的人际关系，使社会安定，人人和谐，情绪舒畅，以减少孤独型人格的产生，身心健康地工作、学习。



我们都有孤独症



## 第二节 为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独

孤独型人格者可以跟一群朋友坐在一起聊天、大笑、吃吃喝喝，一起享受快乐时光。但有些时候孤独型人格者会觉得自己好像并不真正置身于其中，就好像是自己的精神从身体里分离了出来。在聊天的时候，孤独型人格者觉得自己是一个在场的听众，就像在屏幕上看到自己的感觉一样，感觉自己从未完全感觉快乐，就好像丢失了什么一样，好像丢失的就是他们自己。

对自我价值的贬低，通常会带来对实际存在的外在个体的贬低感。孤独型人格者感觉自己就是一个旁观者，因为内心的空虚让他们感到没有成就感。在他们的生活中缺少目标，让他们很难把自己同别人区分开，因为他们对自己的身份和自己的立场没有明确的定位。由于没有目标，没有定位，他们觉得自己是虚无的、肤浅的。

这种情况反过来也是存在的。感觉自己有能力并且很自信的人，通常会有这样的感觉：自身个体更加强大，能够控制更大的范围，吸引更多的注意力。非常有趣的是，这样的人往往被认为比他们实际身高要高一些，被描绘成具有“高大的形象”。

很多情况下，感觉到被孤立是因为你自己有孤独的感觉，即使你没有处于孤独的状态中。因为你无法同自己沟通，你可能在同他人沟通上也遇到了困难。在交谈的过程中，你觉得人们没有

## 为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独

真正在聆听，你感觉被忽视了，感觉在个人关系和职业关系这两个方面，都不受欢迎。尽管你渴望得到关注和赞赏，但是你却没有得到应有的。

你可以被人描绘成不够圆滑、不懂得如何协调。外在个体的缺乏意味着你的生活过得很艰难，因为你缺乏自我认识。反过来，那些自信的、有把握的人，会毫不犹豫地很快做出决定。

### 1) 改变你的肢体语言

如果你觉得被忽视了，或者感觉渺小，或者不被周围的人重视，可能是由于你的身体语言强化了这一点。你最有可能被归纳为哪种特征：站姿挺拔、说话清晰、正视同自己对话的人；还是驼着背、说话含糊不清、语无伦次、避免同他人对视？很自然，如果你的形象肮脏、邋遢、不修边幅，人们对你的外表评分很低，这将会带来一种畸形的循环，对你的印象将会更加负面。

突破这种循环最简单、最快捷的办法就是改变你的站姿、说话和行动的方式。可以自己进行练习，尽可能多地练习，直到你开始对这种自信的姿态感到得心应手。然后在一位或两位朋友以及家人的面前展示一下，然后用在小规模的朋友聚会中，逐渐扩



## 为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独

展你的新“势力范围”。你会发现自信就像炎热沙漠中的绿荫——每个人都想靠近你。

### 2) 建立你的自尊

习惯性孤独的潜在原因是缺乏自尊。因此直接着手处理这个问题。有一些练习办法可以自己一个人来做，例如列出一个不断更新清单，内容是你最喜欢的自己的优点，贴在镜子上。开始写日记，在每天结束的时候，记下你做的最让你感到自豪的事情。在一个月后，如果你回头再回顾这些日记，我敢说你会对发现自己是这样一个了不起的人而感到诧异。

### 3) 改进你的对话技巧

就技巧而言，有很多资源你可以利用，例如沟通、自我肯定训练讨论会和成人教育课程。很明显，这类技巧最好的培养方式不是依靠知识化的学习，而是要通过每日的练习。找个也想提高交谈和聆听技巧的朋友，相互承诺在正常的基础上互相帮助。

### 4) 确定你是什么样的人，确定你想成为什么样的人

感到孤独是因为没有目标，不了解自己是什么样的人，就没

| 为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独

有什么可以联系起来的。进行一下自我反省，寻找什么是自己生活里想要实现的目标，然后为之努力奋斗。

我们都有孤独症 |



### 第三节 为什么我一个人的时候，需要 开着收音机或者电视

孤独型人格者回到家所要做的第一件事就是打开电视或者收音机。无论是做晚餐、洗澡、读书、打电话还是工作，这种“声音”必须存在。他们并不在意是什么样的节目，只要有声音就可以了。

每个人都需要被外界的因素所吸引，让自己有所解脱。每个人都不希望被迫去面对自己和已经发生变化的生活，并且害怕同自己的思维独处，因此而寻求一些外界的吸引来平复内心所迸发的干扰。这种担忧、恐惧和焦虑的情绪不断侵扰无法停止，所以每个人都试图不予理睬。

为了放松，每个人都需要外部的吸引，让自己从思想中分离出来。当没有可以利用的外部吸引时，就会求助于自己的想象，让想象来占据时间，用幻想打发时间。意识需要被占据，但是内部的干扰让你很难集中精神和注意力。因此，外部的吸引就成了唯一可以暂缓这种干扰的途径，这种方法反而让人很容易成为一个拖拖拉拉的人。在极端的情况下，当这种想法占据了上风的时候，就会出现精神失常，“神志不清”这种说法是非常恰当的。这种被压制的思想只能自己停止运转，这是逃离这种状态的唯一办法。

如果你的行为做出你情我愿这样的反应，它会主宰你同别人的交谈，很可能你会滔滔不绝地说上二十分钟，而其他人找

## 为什么我一个人的时候，需要开着收音机或者电视

不到机会开口。你所做的就是为你的想法找到一个宣泄的出口，让他们离开你的思想。这种情况跟你把积聚在心里的烦闷告诉别人，所获得的释然的感觉是非常相似的。你通过让思想释放出来，来缓解意识中持续不断的干扰。你可能会说：“我都不知道自己正在想什么。”在担忧、恐惧和焦虑的情绪不断侵袭下，是很难进行思考并传播自己的思想的。

### 1) 锻炼同他人沟通的技巧

被孤立是由于不擅长同他人沟通。当同别人保持更多的联系时，你就不那么需要电视和广播节目来填补你的空白时间了。增强谈话技巧，是增进人际关系过程中最立杆见影的办法。

从理论上讲，谈话的过程是一个典型的反馈循环过程：如果交谈顺利的话，两个人都会感觉很好并且把谈话继续进行下去；如果交谈进展不顺利，其中的一方或者双方就会想结束交谈。非常不幸的是，很多人只是缺乏一种或两种特定的沟通技巧，却积累成为一生的负面反馈，认定自己不适应社交生活。尝试一下私人补习，或者参加一些有关沟通技巧的讲座和课程，或者认真地同你信赖的朋友练习一下。

## 为什么我一个人的时候，需要开着收音机或者电视

很快你就会发现，有效地进行沟通最重要的一条原则就是：做一个好的倾听者。如果在谈话中一方独占了交谈的过程，那么对话中的反馈循环很快就会破裂，然后演变成滔滔不绝的个人独白，而不是对话。如果别人跟你交谈的时候，你却想着接下来你要说什么，这样你是无法做到完全投入到同别人的对话中的。学会如何去聆听，这样你会快速地增进人际关系。

### 2) 停止拖延

在一件事情还没有完成之前，把注意力集中在这个单一的任务上。我们中的很多人，让自己被生活中那些“日常琐事”所占据着。这样，我们就失去了去做另外一些事情的宝贵机会。没有什么能够代替注意力集中的、有目的性的努力。你上个星期用了多少“空白时间”为那些本应该去做而没有抽出时间完成的事情感到懊恼？如果你把这些天中的五分钟、十分钟、十五分钟的时间加在一起，你会发现本应该把这些时间用在更为有益的事情上。

不要误解我的意思，我不是让你成为世界上最痴迷于工作的人，只是建议你要拥有一些时间为你自己做些值得的事情，不管是在工作方面、自我修养方面，还是自我充实方面。试试

## 为什么我一个人的时候，需要开着收音机或者电视

让自己专心致志地投入到追求个人爱好或者某种一直想做的事情的乐趣之中，例如绘画、集邮、羽毛球。这些活动不仅能够缓解身体上的紧张，而且对于精神和情绪上的孤独也有显著的效果。





## 第四节 为什么我会觉得自己麻木，无法与人沟通

孤独型人格者觉得自己好像不是身边世界的一部分，觉得自己对任何事情和任何人都是麻木的、冷漠的。当他们开始进入这种状态的时候，总是处于糊里糊涂中，会忘记最普通的一些事情，包括电话号码或者最好的朋友的名字。

处于过度孤独的状态，都会导致这样的行为。事实上，孤独型人格者对自己和周围环境的注意力不集中，这唤醒了某种类似精神恍惚的感觉——心不在焉。

如果这种行为已经同你的个性结合在一起，并且这种情况时有发生，那么就存在其他的问题和解释了，这种行为状态可能是一种无意识的防御机制。从意识层面上，孤独型人格者不愿意承认自己生活中的某些事情，这可能会唤醒痛苦的回忆、悔恨或者自己不愿意看到和体会到的令人难受的感觉。当孤独型人格者再也无法压抑或者否认这些感受的时候，会让自己与这些感受脱离。

这种超脱不一定是必须要面对实际问题的。换句话说，孤独型人格者可能在过去有过身体上或者心理上的创伤。在这种情况下，他们会利用覆盖效应关闭自己的情感。什么也进不来，什么也出不去。他们觉得自己必须保护自己不再受到这样的伤害。



## 为什么我会觉得自己麻木，无法与人沟通

1) 当你觉得自己被分离了，那么这是让你注意外界情况的信号

把你的关注点从自己的感受转移到周围人发生了什么事情上，想要知道他们在想些什么和他们感觉到了什么。问问自己“这个人的优点是什么？在这种情况下，我能帮上什么忙？怎样才能同这个人进行心灵上的沟通？”当你真正对别人感兴趣的时候，你会发现自已很自然地变得很乐于助人，愿意与人交往，对别人更有同情心，也许对自己也更有同情心。

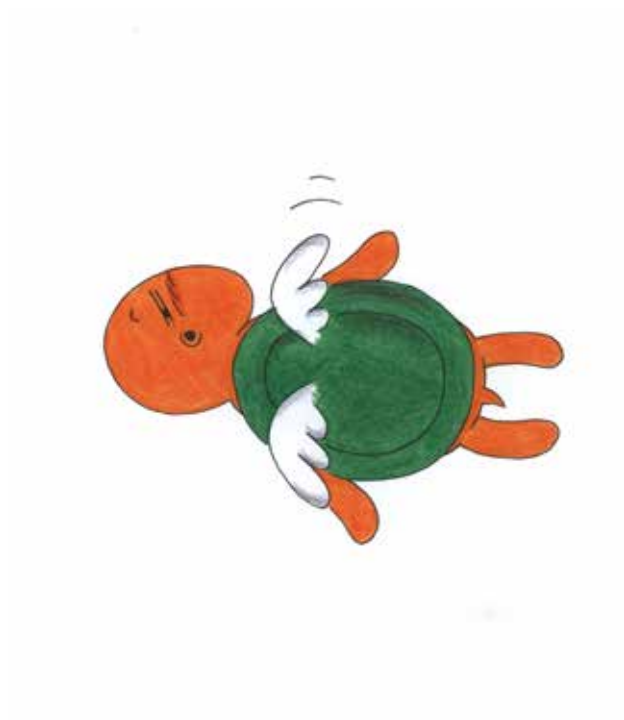
2) 如果你觉得自己好像是在自动驾驶，那么改变你的路线

你想把你的注意力从内部转向外部，改变你完成固定任务的方式，强迫你保持清醒的感觉。如换一下刷牙时拿牙刷的手，开车走另一条路去上班。改变你做事的顺序——如果你是先煮咖啡，再去拿玉米片，然后倒橙汁，现在变成你先倒橙汁，然后煮咖啡，再用麦皮松饼代替麦片。这样你每天都能感受到新鲜感，普通的任务也能够让你的行为具有新奇感和多样性，这样可以帮助你走出孤独型人格。



## 第六章

孤独的代价  
(婚恋中的孤独表现)





## 第一节 “剩女”的孤独是什么样的

我是个和媒体走得比较近的人，对媒体制造舆论的能力也深有体会。事实上，如果更诚实一点地说，我对于媒体制造“不实”舆论的能耐也了然于胸。或许稍微敏感一点的读者此刻已经从我的字里行间嗅出了些许的火药味。是的，有时我真的不满舆论所创造出来的民意压力，而其中“剩女”这个恶毒的称号则是我高度不满意的词汇之一。

我不满意“剩女”这个称号是有原因的。

其一，它充满了性别的歧视。为什么没有“剩男”而偏偏只是“剩女”？当然，我必须承认这个现象是有其社会价值依据的。但我常常怀疑，当初想到这个形容词的人，是不是一个生活成就很低、充满了愤懑怨怼情绪的大男子主义者？

其二，它充满了否定的污蔑。既然剩下了，就表示不会被选择了。而且即便被选择了，也不是第一优先的考虑，而是不得不然的将就。

其三，它渲染着悲观的氛围。好吧！这一波我被剩下了，那已见年龄劣势的我，还拼得过下一波更为惨烈的竞争吗？

其四，它含有不怀好意或自甘下风的贬义。“剩下”，意味着在挑选的过程中被淘汰的东西或商品。因此，它代表了爱情的发生不是两性对等的选择，而是女性在待价而沽中，被动地

被挑选和被青睐。

因此，我坚决拒绝用“剩女”来形容年过 30、仍然在等待美好爱情的女子。

我很害怕听到适婚年龄的女孩说结婚只是为了“搭伴过日子”。我不懂结婚和搭伴过日子有什么关系。如果日子需要有人陪着一起过，我们大可留在父母身边，做个孝顺女儿陪着亲爱的爸妈过日子，干嘛找个不相干的人来消磨时间？再如果担心老人终将离去留下自己孤独一人，那么到时候可以搬去老人之家，和其他的老人搭伴过日子。干嘛没事找事，找个男人只是为了搭伴过日子，而且还有可能搭进数不尽的麻烦？况且，如果我们对婚姻的期待只是为了找个伴过日子，那么在这段婚姻的一开始，我们就犯了错误。我们错误地低估了婚姻的欢愉和美好，也错误地低估了经营婚姻所需要的心血和精力。

我并不是说，考虑结婚时一定要这么较真地检视双方的爱情是否足够炙热，而是说我们不可在考虑结婚时，只是因为害怕自己孤单一人过日子，而将就了自己和他人。这样不但对自己不公平，也对婚姻的另一方不公平。更何况，基于这样的理由而建构的婚姻，是建立在不够坚实的基石上的。试想，即便是真挚爱恋的男女在婚后都不免遇上婚姻的礁石，更何况是基

## “剩女”的孤独是什么样的

础不够牢固的婚姻呢？

面对孤单是需要勇气的。并且，这种需要极大勇气来克服的深刻寂寞，也不是已经拥有伴侣的人所能体会的。可是，当现实情况就是需要自己独自承受寂寞时，与其于事无补地自怨自艾、啃噬孤寂，或挖了东墙补西墙地就和，倒不如坚强地扛起寂寞，学会直面相对，看看它到底能奈我几何？

当然，我的重点不是让你放弃寻找爱情，或过着没心没肺的麻木生活。我的建议是请你在等待爱情的过程中学会爱自己，享受与自己独处的时间，甚至享受必须单身的事实。如果爱情来了，那是我应得的缘分，我欢喜快乐的接受它；可如果爱情一直没有到来，那也是我的宿命，我也欢喜快乐的接受它。再说，爱情既然关乎另一个他人，即便我苦苦渴求也是徒劳，所以还不如放自己一马，既随时做好迎接爱情到来的准备，又享受每一个单身的当下，这样才不枉费上天赐给我们的珍贵生命和时光。

所以，请学会和自己愉快地相处，试着享受单身所带来的乐趣，并且千万不要为了搭伴过日子而委屈自己。请相信我，当你在暗自垂泪羡慕他人成双成对的时候，说不定你的已婚朋友还正在羡慕你自由自在的生活呢！

我们都有孤独症

好了，当该做的心理建设都做好了之后，现在该冷静地坐下来，好好地规划一下生活了。首先，先规划一个结局是婚姻的未来方案。为了迎接将来的婚姻生活，我应该做好哪些准备？

我想这个方案是所有女孩从情窦初开时就已经在梦中规划了好几百上千次的，所以在这里我就不再唠叨，只是提醒你，婚姻生活并不只是王子与公主美丽爱情的圆满结局，所以请在你的方案书中，添加一些智慧、温柔、忍耐与妥协的元素进去。

第二份方案，是计划一个结局不包含婚姻的未来生活。先列举出如果不结婚你最害怕遇到的种种困难有哪些，然后再试着——解决这些困难。例如，“如果不结婚，我会很寂寞”、“如果不结婚，我就当不了妈妈”、“如果不结婚，我妈妈会很伤心”、“如果不结婚，我老了怎么办”。把这些隐藏在黑暗深处的恐惧全都列举出来之后，再看看有没有对付这些恐惧的方法。

你可以把想得到的方法都清清楚楚地写出来，不管自己觉得做得到或做不到，反正就先把它们全部都写出来，然后看看生命如果真地发展到没有婚姻的地步，是不是真像想象中的那样恐怖和让人束手无策？

对于担心找不到对象的人来说，这种确知有独立生活能力的安心和把握，可以帮助消除许多不确定的恐惧心理，同时也更

## “剩女”的孤独是什么样的

容易勇敢地面对现实，帮助自己发现原来不结婚也一样可以过好日子。再说，如果这些计划都可以一一实现，说不定哪一天遇到一位合适的人选时，这些原本为单身而做的准备，都成为你赢得对方爱情的筹码了呢！







## 第二节 为什么我需要让自己放心，我 是被爱着的、被关心着的

孤独型人格者会一直不停地对另一半说“我爱你”，几乎到了令人恶心的地步。如果他们听到回应的时候，就会觉得很伤心。他们会不停地问别人：“我做错了什么？”或“你是不是生我的气了？”有时候他们会觉得整个世界抛弃了自己，所有自己爱的人和在意的人，都拒绝自己。

孤独型人格者需要不断确认自己的感情状态，没有丝毫的安全感。明确地说，这种感觉的产生，是由于他们觉得自己配不上伴侣。这种感觉上的不平衡，让他们不断评定自己在感情中的地位，寻找对方是否理解自己的迹象。

孤独型人格者需要不断确认一切都正常，因为他们觉得对方很明显是吃亏的一方。缺乏远见让他们不能够在感情的整体范围内，把微小的争议放在恰当的位置。他们小题大做，因为他们根据最新的情况来判断感情的稳固状况，他们以前所得到的爱是不会被纳入衡量过程的。他们所看到的，只是别人说了让他们伤心的话，结果演变成了这个人不再在意他们的事实。他们对任何事情都会反应过度，因为他们对目前发生的事情过于看重。如果出现了小争吵，他们就会重新评价整个感情关系，得到结论，只是暂时的结论，争吵带来了不可挽回的伤害。

孤独型人格者在一次对话中说5遍“我爱你”，如果只听到4

## 为什么我需要让自己放心，我是被爱着的、被关心着的

次回应，他们就会觉得伤心，因为他们经常怀疑自己感情关系的状态，他们需要不断地获得肯定。他们甚至可能会用一些小的请求和宠爱来考验伴侣，仅仅是为了“确认”。

### 1) 心满意足地去感觉爱，而不要持续地用语言表现你的爱

当孤独型人格者很急切地想对某人说“我爱你”的时候，深呼吸，感觉一下自己对这个人的爱——不要说一个字。解读一下自己的动机：问问你自己，“我现在是最真的感觉到爱，还是缺乏爱？”能够区分这种区别，就在真诚对待感情关系中的自己和对方这方面，成功了一半。

### 2) 学会对自己表达爱

孤独型人格者是不是给自己设定一个永远不能满足的标准？当他们爱自己，接受自己的现状时，就会很自然地期待别人也这样对自己。但是如果他们总是挑自己的缺点和毛病，他们就会觉得别人也是如此。有件很重要的事情需要记住，在理想和现实之间存在着令人痛苦的差距。为了减少这个差距，他们需要认清自己，无论是优点还是缺点。了解，才能接受。接受，才能爱。





### 第三节 为什么我会觉得没人爱我

孤独型人格者觉得周围的世界是冷落的、不友善的，即使是家人和朋友，好像也是疏远的、不热情的。孤独型人格者心里有很深的空虚感，需要不时的填补这种空虚感。他们寻找一切可以找到的爱，即使是不正常的关系。他们愿意做任何能让别人爱自己，或者得到别人青睐的事情。有时，他们觉得这个世界在遗弃自己，每个人都在拒绝自己。

尽管孤独型人格者非常渴望被爱，但是他们把自己封锁起来，保护自己不会遭到拒绝、不会痛苦和不被伤害。保护自己剩余的自我形象，是他们的首要任务，也是继续生活所必须的。孤独型人格者不会再冒损害自己形象的风险，即使为了获得想要的爱和青睐。如果他们不让别人走进他们的保护圈，当别人离开的时候，也就带不走他的任何东西。

拉开与周围人的距离，可能是孤独型人格者自我陶醉的一个方面。如果他们的内心太满，被他们的理想、兴趣和欲望所占据，那么就没有空间留给爱。

爱，像其他情感一样，是一种反射行为，如果他们自己不具备，那么他们就无法从别人那里获得。那些内心充满贪婪和憎恨的人，只能感觉到他们周围的贪婪和憎恨。内心没有爱，他

## 为什么我会觉得没人爱我

们对爱的渴望也将无法从别人那里满足，无论他们多么努力地寻找。

### 1) 照顾一只动物

养一只宠物对孤独型人格者的心理健康和情感健康都非常有好处。研究显示，那些能够承担责任照顾宠物的人，人格会相对健康一些。这是为什么呢？其中一个原因是对宠物无私地奉献，会带来很多快乐。宠物的爱很简单，这让孤独型人格者对它们付出爱的时候感觉心情很好。特别是狗，似乎除了围着你转和给你它的爱，没有别的要求。此外，跟宠物之间也不会有许多的风险，孤独型人格者不必担心自己可能突然说了什么，而伤了动物的感情，或者为总是要表现自己的最佳状态而感到有压力。动物们仅需要满足它们的基本需求——无论是狗、猫、兔子、鸟、鱼，除此之外，什么都不需要，并且可以用自己的方式去喜欢和宠爱它们。

当孤独型人格者照顾一个依赖他们的人的时候，他们不得不填补了情感上的空虚。一旦他们付出自己的爱，就会从别人身上吸引到爱，并且变得更坦率的去接受爱。

### 2) 匿名做一些奉献爱心的事情

体验一下无私奉献的感觉，出于爱或同情都可以，不用担心你的仁慈被拒绝。捐出一些钱给贫困的孩子们，让他们参加夏令营。或者为本地的图书馆、文化艺术中心或科研机构提供一些支持。没有人会拒绝你的爱心。

### 3) 爱你自己

这是很有讽刺意义的，但是那些爱自己的人，也会被其他人爱。这里说的爱自己的人是那些欣赏自己价值的人，不是那些只崇拜自己排斥他人的人。这几乎就像我们共有的信念，银行只愿意借钱给那些不需要钱的人。

通过爱自己和善待自己，让自己获得“良好的信用风险”，要马上这样做。不要等到你征服了乔戈里峰，或者创造了又一个软件企业，或者完成了铁人三项比赛以后。现在就着手去做，如果你三年来一直告诉自己，想去湖边的小屋度假一个星期，那么现在就去；参加那个你盼望了几个月的讲座；开始学习飞行。当你体会了生活的乐趣，你就有可能成为别人无法拒绝的人。所以不要再继续否定自己——现在就行动。不要担心爱自己意

## | 为什么我会觉得没人爱我

意味着没有空间去爱别人。就像犹太法典所说的：“如果我不为我，谁会为我？如果我只为我，我又算什么？”







## 第四节 校园里的你，孤独吗

重点高校开设的心理咨询室是学校保健机构的一部分，重点大学尤其是这样。一部分新生入学后心理不适应，这往往是学校心理咨询工作的重点。从事过心理咨询工作的凯文提供了两个小小的案例，来说明心理不健康的表现。

A 是一个来自内地农村的男生。在上中学时他的学习出色，独一无二，是别人所不可及的。上大学使他第一次远离家乡，到了千里之外的大都市开始生活。很快地，他发现自己与周围的同学相比显得十分土气。同学们大多数来自沿海地区或城市，与 A 的价值观、知识面有着很大的差异。在与同学们相处时，A 仿佛和别人是两个世界的人，同学们说的一些时尚的词语他都听不懂。这一切使 A 的心中产生了一种非常孤独的感觉。他认为别人一定会因此而看不起自己，他敏感地认为同学们那不经意的言语似乎是在嘲弄自己的无知。生活在这样一个环境里，使他无法安心地学习。于是他将自己紧紧地封闭起来，不参加任何班级活动，把所有时间都花在学习上，在同学们的眼里，A 成了一个死读书的怪人。尽管如此，A 还是会时常感觉自己受到了同学们的排斥，时常会和班级里一些他看不惯的人发生冲突。终于有一次，当班里的班级日记传递到他的手中时，他怒不可遏地撕毁了日记本……

A 撕掉班级日记明显地是一种攻击行为，他为什么要拿班级

日记撒气，为何针对全班同学，把事情弄得这么严重？有这个必要吗？A 的行为的确不易被人理解，怎样看待其行为，我们不妨分析一下：

撕毁班级日记是 A 入学以来累积的孤独情绪的一次总爆发。尽管是 A 的自卑和不安全感使得他把自己和别人隔离开。但对 A 来说，重要的是这种状态给他带来一种被孤立、被隔离、被抛弃的感觉。一段时间以来，这种对周围同学的愤怒一直在累积着，通过班级日记这个“中介”，A 的这些负面情绪引发了出来，直接指向了外界，笔记本成为了一个发泄的出口。

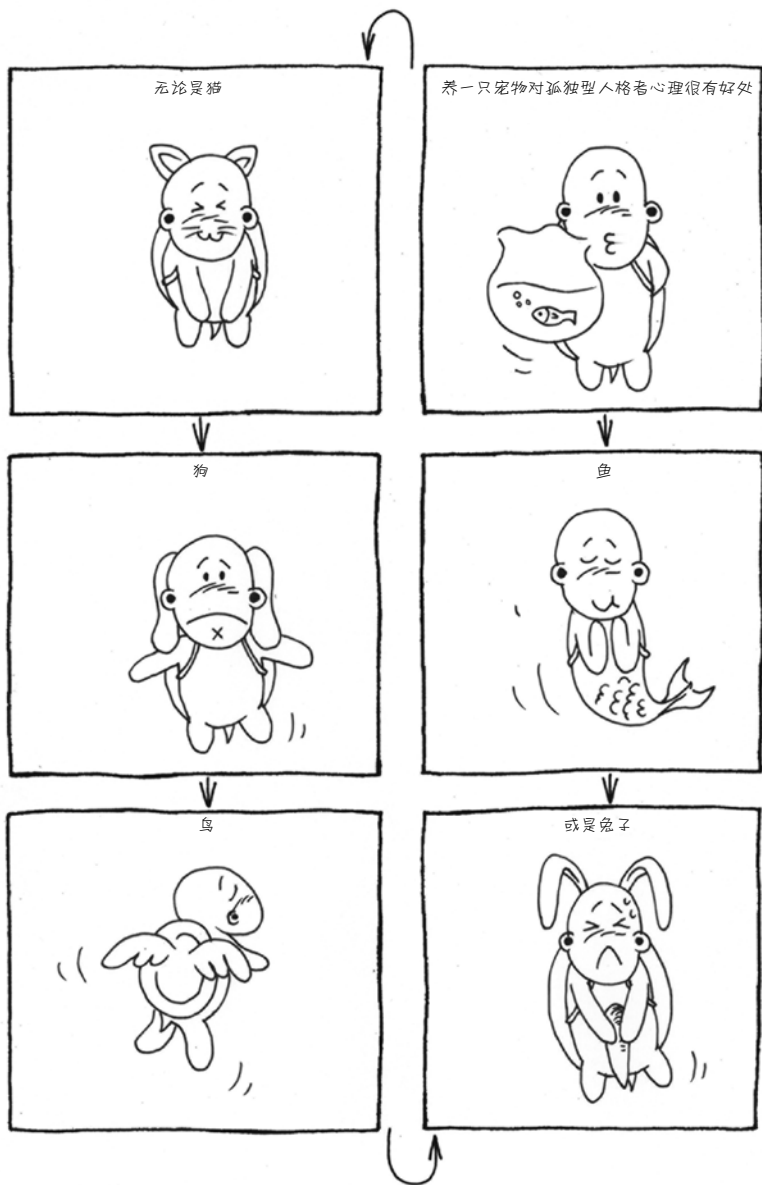
我们还看到：A 需要通过优秀的成绩来抵御自己的孤独感，对抗新环境中同学们的“敌意”。因此，他把任何可能会影响学习的因素都视为敌人。写班级日记会影响学习，何况因为他从不参加任何班级活动，自然就没什么可写的。这样一来，请他写班级日记被“解读”为敌意，是在影响学习并使他难堪不已。在如此思维逻辑的推导下，出现撕毁班级日记这一不可思议、不合常理的行为，似乎就可以被我们所理解了。

B 是一个与 A 有类似背景情况的同学，虽然 B 也是一个少言寡语、不善交际的人，没有很多朋友，但 B 与 A 不同的是和周围同学的关系并不紧张，大家相安无事。说起 B 来，同学们众口一词：

## | 校园里的你，孤独吗

那是一个老实本分、不招惹是非的人，从没见过他与人红过脸。然而，看似安稳随和的 B 也有自己的苦恼。从进入大学不久，他就感觉身体不好，不是头晕就是胸闷，动不动就去看医生，B 成了医院里的常客。但是，多次医学检查并没有查出 B 生了什么病。没有发现他的身体有什么问题，但他却时常觉得不舒服，吃些药感觉好些，于是他成了宿舍里有名的“药罐子”。B 同样具有较严重的自卑感，他对自己生活、学习环境中的许多事情也积累了大量的负面情绪的感受。但 B 与 A 不同的是他将负面情绪指向了自己。

以上两例均为新环境的适应问题，每个大学里的新生都希望通过自己的努力，获取安全感，战胜自己的孤独感而获得尊重，找到自己在集体中的位置；大学时代既是人生发展所必经的阶段，也是个人认识自己，获取能力的重要时机，我们应当及早认识和顺利把握好，千万不要走进孤独型人格的陷阱里。





## 第二部分

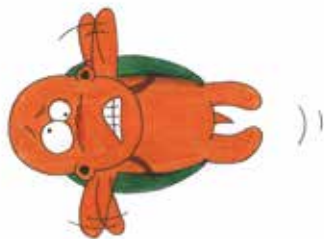
### 走出孤独，在孤独中完善美丽人格

在孤独感出现时，虽无一副包治孤独的灵药，然而当它悄然袭来时我们却能增强自己的抵抗力，更加巧妙地避开它，孤独就不存在了。

## 第七章

### 如何改善人际关系： “我总是害怕与人交往”

人是社会属性的，人与人互相依赖才能生存，社会才能进步。随着社会的发展和进步，人与人之间的这种依赖性变得更加重要。在我们的社会里，人与人之间的关系应该是一种忠诚、友善、互助的关系，人与人之间应该有竞争，但那是在互助基础上的竞争，而不是无情的争斗。人与人之间也会有矛盾，但那都是以友善为前提的正常生活中的矛盾，而不是你死我活的打架。在正确处理竞争和矛盾后形成的新的人际关系，会增加理解、友谊与和谐。这种良好的人际关系是使人保持心情愉快、舒畅，促进身心健康的重要原因，也是走出孤独型人格的好方法。







## 第一节 不善交际怎么办

在家庭、学校和工作单位中，善于同自己相关的人友好相处，合作共事，建立并维护融洽、和谐、亲密的人际关系，是走出孤独型人格的基本。一个拥有健康人格的人都有良好的人际关系，有许多的朋友和亲人，能够从亲友那里获得心理满足。假若，一个人与他人在思想方面时常发生矛盾，在情感交流方面时常发生障碍，在工作和学习方面缺乏合作、相容，总处于敌意状态，彼此既不能理解，也无法沟通，这不仅会造成个人的孤独感、危机感和对人对事的冷漠感，导致由于社会和心理需求得不到满足而产生的“饥饿感”、挫折感，而且会危害心理健康，发生心理病变，从而成为孤独型人格者。实际情况也是如此，孤独型人格者多数都不善交际，且存在人际适应方面的困难，都经历过人际关系方面的矛盾、冲突和对立。

交往能力是一种重要的社会适应能力。缺乏这种能力的人，即使有丰富的知识，或非凡的才华，但是，由于不善交际，不能有效地建立良好的人际关系，处处受人贬责，事事遭人误解，所以不仅给学习和工作带来了重重困难，而且还压抑、浪费了所拥有的知识和才华，使之经受孤独的痛苦。常有一些很有才华的人，因为人际关系紧张，而不能发挥其聪明才智，达到其职业目标。实际上，人的交际能力同其他能力一样，不是先天的，是可以经过

## 不善交际怎么办

后天训练而获得的,并且,是可以自我训练成功的。其训练要点是:

### 1) 要乐群

就是要喜欢人、亲近人,高兴与人相处,喜欢与人交往,把同他人交往作为一种乐趣、嗜好和需要,总能从交往中享受到满足。而不要厌烦人,排斥、拒绝人,害怕与人交往,把与人交往当作一种负担、麻烦和痛苦,从而极力逃避交往,回避与人接触的机会,把自己孤立起来。现代生活尤其要求人们要加强社会交往、扩大交往范围,随时随地准备与陌生的、临时出现在你面前的人们交往。

### 2) 要敬友

就是要尊敬朋友、热爱朋友,平等、诚实地与朋友相处、合作,并随时准备为朋友的利益而牺牲自己的利益。它既包括对朋友所具有的知识、才能、思想和品德的仰慕乃至敬佩,对朋友的兴趣、爱好、气质和性格的相容及趋同,还包括对朋友心境和处境的同情与理解,使朋友在与自己交往中总能感受到愉快和满足。敬爱朋友绝不是敬爱他的弱点、缺点和错误,更不是对其错误姑息迁就、纵容袒护,而是把朋友的缺欠当作自己的缺欠,从而采取朋

友喜欢的方式去规劝、打动朋友。同时，敬爱朋友，绝不是抹杀矛盾，回避冲突，更不是一旦发现矛盾和冲突就中止长期保持的友谊，而是应该面对面，开诚布公，与人为善，心平气和地去认真解决矛盾和冲突，从而使双方更信任、更理解、更友好，让彼此依恋的感情大厦变得更牢固。

### 3) 要善解人意

人们交往的成功、愉快，多半取决于相互之间的信任。而人们要做到相互信任，就要形成彼此的理解。要形成正确的理解，建立相互信任的基础，首先要防止浅见（第一印象）、偏见（片面现象）和成见（刻板现象）的消极作用。其次要培养自己的洞察力和社会敏感性，善于察言观色，见端知末，善于体察对方的心情和处境。善于洞察对方言谈举止的真实含义，即会听“弦外音”，会看眼神、表情、手势和身姿。善于快速翻译，解读对方发出的一切符号所表达的情意。最好要及时地选择满足对方的应答反应，应答反应要求与对方交往行为相匹配。匹配意味着对对方的理解、会意，意味着在思想和情感方面与对方产生了共鸣。

## 不善交际怎么办

### 4) 要保持适当的交往频率

成功的交往依赖于一定的时间。然而，当今时代注重效率，人们普遍把时间看得比金钱还贵重。因此，要科学地安排交往时间，保持与朋友适度的交往频率，防止交往过度或交往不足。

### 5) 要增强个人的魅力

能否吸引住人，是制约个人交往成功的主要条件。而要增强个人的魅力，只能加强对言谈、举止、思想、品德等可控因素的控制，改变或加强自己的魅力，相信，一个有魅力的人往往是招人喜欢、尊敬、热爱，能赢得许多朋友的人。





## 第二节 怎样搞好人际关系

人际关系，也有人叫人群关系，是人们在物质交往和精神交往过程中发生、发展和建立起来的人与人之间的关系。人际关系包括同事、同学、朋友、师生、邻里、亲属等关系。人是社会属性的，人与人互相依赖才能生存，社会才能进步。随着社会的发展和进步，人与人之间的这种依赖性变得更加重要。在我们的社会里，人与人之间的关系应该是一种忠诚、友善、互助的关系，人与人之间应该有竞争，但那是在互助基础上的竞争，而不是无情的争斗。人与人之间也会有矛盾，但那是以友善为前提的正常生活中的矛盾，而不是你死我活的打架。在正确处理竞争和矛盾后形成的新的人际关系，会增加理解、友谊与和谐。这种良好的人际关系是使人保持心情愉快、舒畅，促进身心健康和人格健康的重要原因，也是走出孤独型人格最重要的方法。那么，怎样才能处理好人际关系呢？

### 1) 平等待人

平等待人，这是建立良好人际关系的前提，心理学研究表明：每个人都有友爱和受人尊敬的需要。人们希望自己的自尊心和感情得到尊重，政治和经济权益得到保障，正常私生活不受干涉，人身权利不被践踏。因此，我们处理人际关系时必须以平等的态

度，对待交往对象，特别是对待地位、职务、学历、学识、能力、财产、身体等条件不及自己优越的人更要放下架子，说话办事平等相待，“礼让三分”，以消除对方的疑虑和不安。如上级对下级，首先自己应以普通员工的身份与下级建立起平等、团结、互助的关系，这样才能及时掌握实际情况，进行有效地管理和指挥。而与身份或其他条件比自己高的人相处，也要不卑不亢，有礼有节，既不能妄自尊大，也不能奴颜婢膝，阿谀逢迎，有意讨好。

### 2) 关心他人

心理学研究表明，希望被人关心、注意，乃是一个人不可缺少的需要。人们发现，自婴儿时期起，所需要的是经常有人关注而获得满足。因此，“有人关注”就形成了“将获得满足”的符号。例如，小孩往往看到母亲或听到母亲的声音就会停止啼哭，因为他已获得了安全的需要。这个印象一直保持下来，使每个人都渴望得到别人的关心。这就告诉我们，既然人人都有被人关心、注意的需要，那么，一个人在同他人交往的时候，要想得到他人的关心、注意和爱护，就必须考虑到他人也有这种需要，“欲人爱之必先爱人”，时时处处先想到他人。志士仁人，自觉地“以天下为己任”，为了他人，为了集体，为了社会，可以牺牲自己的一切。

## 怎样搞好人际关系

在与他人的交往中，不考虑个人得失，在个人利益与他人利益发生矛盾时，无条件地以他人利益为重，形成大公无私，公而忘私，“毫不利己，专门利人”的高尚风格。这种高尚风格的典范是完全发自内心的、自觉自愿的，他们在奉献中得到了精神的满足，他们的身影永远在善良人们的心中。

### 3) 信任他人

信任就是在对他人全面了解的基础上，给他人以坚定的信任。对于一个上进心很强的人来说，没有什么比得到信任更为重要。特别是作为领导人，正确处理上下级关系，知人善任，信任尤为重要。“疑人不用，用人不疑”更是一条重要原则。

### 4) 注意交际方法和艺术

交际是一门科学，在此我们只重点介绍一下交际中言谈举止所要注意的问题。俗话说“好人长在嘴上，好马长在腿上。”交谈是人际交往的最基本形式。与交际对象进行轻松愉快、充满情趣的交谈，有利于加深彼此之间的了解，沟通思想，交流感情，发展友谊。当你开口说话之时，别人对你的印象也随之开始变化，彼此间在心理上的差距也相应地伸缩。如果你的谈吐使人反感，



造成思想上、感情上的鸿沟，那就很有可能给你与对方的关系罩上一层阴影。因此谈话时，要态度诚恳，分寸适当。切忌污言秽语，油腔滑调，卖弄性地高谈阔论，随意嘲讽和攻击。谈话中要注意对方的身份、处境、情绪、文化层次等特点，使自己的言谈尽量符合对方的“口味”，以便增强理解。交谈内容要使对方易于接受，力求说话简明扼要，避免繁琐冗长的陈述。交谈中要注意不要触及对方的痛处、烦恼、不幸或禁忌，一旦出现此种情况，要迅速转移话题。

在谈话中，不仅要自己讲，还要注意听取对方的讲话。对方讲话时，要注意听，眼睛注视着说话人，脑子里设法撇开其他事情，将注意力集中在别人说话的内容上。不要轻易打断别人的话，不要对对方的叙述漫不经心，做其他事情或流露出烦躁的表情，应鼓励对方完整地表达本意。

在正式交际场合中，还要注意服装整洁，举止文明得体，坐、立、行姿势正确雅观，不要不分对象乱开玩笑，避免拍肩拉手等粗俗动作。当然，也不能在人前畏畏缩缩，谨小慎微。应信心十足，精神抖擞，落落大方，不卑不亢。

只要你试着做好以上几点，相信你一定会有一个良好的人际关系网，孤独会不治而愈。从现在开始进行吧！





### 第三节 走出社交障碍的迷雾

“看，他又摸鼻子了”。正在磕磕绊绊回答问题的高三学生晓峰，听到同学们的议论，更是感到头脑一片空白，本来准备好的答案也消失得无影无踪。他站在那里，张口结舌，心中感到非常苦恼。的确，有些同学在与他人交往或回答问题时，往往过于紧张，面红耳赤，说话结结巴巴，显得思路混乱，难以自我控制，出现一些多余动作。或者大脑一片空白，原来想好的东西全都跑到九霄云外。而这些面部表情、行为举止和感觉体验通过反馈更加强了紧张意识，形成恶性循环，最终导致更加恐惧这些场合。这就是我们所说的“社交障碍”。

存在社交障碍的同学，大多比较害羞，性格内向，沉默寡言，不善交际，同时也比较敏感，有自卑倾向。如果在学习、生活等各方面稍遇挫折，便会觉得伤害了自尊心，在心理上造成了创伤。其实，对于这些同学，他们不敢正视的恰恰是“自己的恐惧”，把许多并不可怕的情景，在想像中蒙上了恐惧的色彩，又加以无限渲染，致使自己处于恐惧状态难以自拔，最终走向孤独型人格。这种社交障碍，并不是什么大不了的问题，只要注意方法，我们完全可以逐渐克服。

首先，应用相同对比法和不同对比法来减轻压力。把自己的情景与别人相比，找出相同之处。例如这样设想，我做的可能不

## 走出社交障碍的迷雾

理想，可别人一开始未必也做得就很好，我的情况别人也会有，也许有的人还不如我，我并不比别人差，多锻炼几次就会好的。换个角度，在与别人相比时，既要看到别人的长处，也要看到自己的长处，应该明白“尺有所短，寸有所长”的道理。每个人都自己的优劣之处，这样便于找出自己的优点和长处，增强自信。

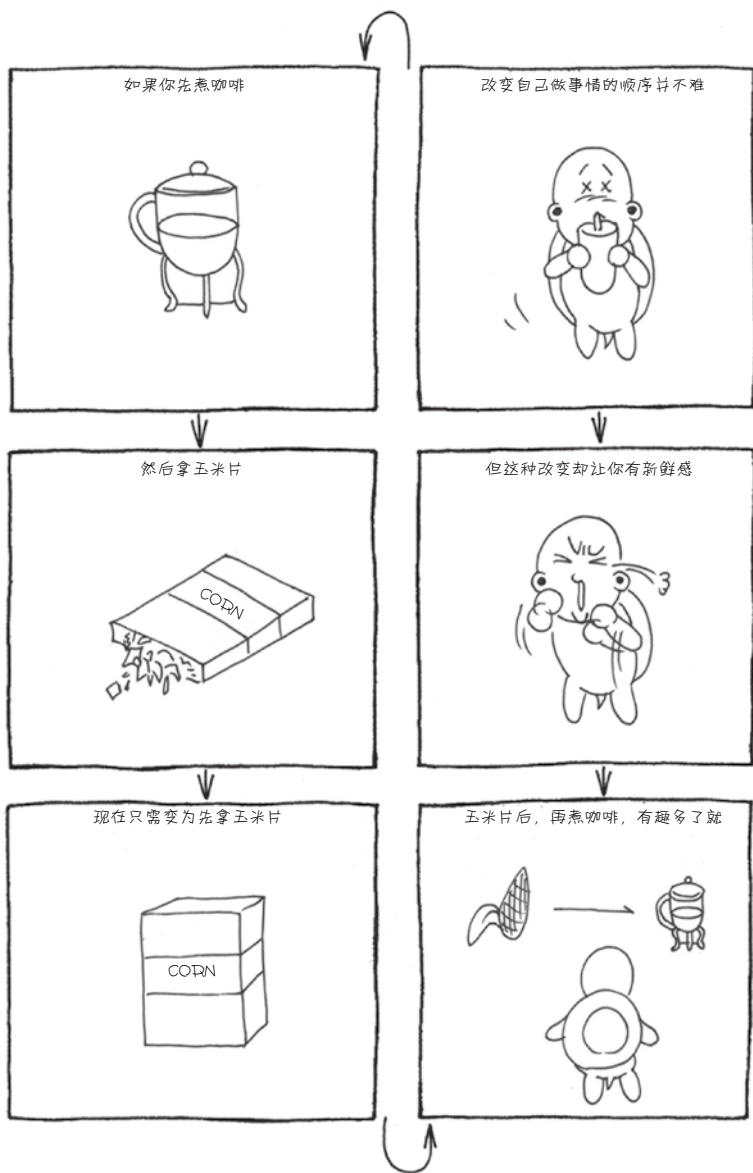
其次，学会正确地评价自己，保持适当的期望水平。有的同学对自己的期望值过高，而一旦达不到自己的预期目标便会感到痛苦。因此，应该客观地评价自己，按照自己的能力、水平确定发展目标，应该允许和接受自己存在的局限和不足，适当降低要求，从小的成功开始，循序渐进，积累经验，逐渐树立自信心。

再者，要寻找自身的优势，增强自信。你不妨从自己感兴趣、了解得比较多的方面入手，用自己的“优势项目”使自己获得成功的情绪体验。也许你不善言辞，但你的体育、音乐或别的方面比较突出，你就可以大胆地运用自己的长处，在运动会或其他表演中一展风采。当你的出色表现赢得老师和同学们的一致称赞时，你就会想：原来我也能做得很好，我也行！这样，必然增强了自信心，使你能够有充分的自信面对你从前恐惧的公众场合。

最后，还要抓住机会适当地表现自己，克服“只想不做”的思想倾向。存在社交障碍的同学，大多不敢在公众面前讲话，害

怕受到别人的哄笑，常常放弃表现自己的机会，陷入“我不行——所以我不做——因此我更不行”的怪圈中。即使你有独特的长处，如果只愿独自思考，而不实际去做，那么，你的能力和水平就很难得到别人的认可。应该放下包袱，珍惜自己面前的机会，鼓励自己勇敢地面对，哪怕是一次小小的成功，也会使你获得莫大的成就感。开始时，可以不必正视大家的目光，把精力集中在自己的讲话、表演上，然后逐渐训练自己从容面对，用眼神、表情与大家交流。一次次地锻炼，直到消除与人交往的紧张感、恐惧感。

总之，对于社交障碍，孤独型人格者最重要的是增强自信，消除自卑、羞怯心理。当你超越自我，克服了这些障碍之后，你会发现，自己以前所有的孤独都不见了。





## 第四节 你会与人合作吗

现代社会是一个充满竞争的社会，经济的竞争，军事的竞争，科学技术的竞争，教育的竞争，可以说，竞争充满了现代社会生活的各个领域、各个层面。人与人之间，企业与企业之间，地区与地区之间，国家与国家之间都存在着激烈的竞争。在竞争中，新产品、新技术、新工艺、新方法不断产生，从而推动了人类的生产、生活不断向更高的阶段迈进。因此，现代社会鼓励合理竞争，鼓励通过竞争调动人的潜能，实现人的充分发展和全面进步。

然而，在强调竞争意识的同时，现代社会也把“合作”作为高扬的旗帜。可以这样说，现代社会既是张扬主体性、独立性的时代，又是主张合作性、群体性的时代。在我们的生活、学习、工作、娱乐中，都离不开人与人之间的配合与合作，尤其是现代社会。譬如，一个医术高明的外科医生，必须有几个好助手和技术熟练的护士配合才能完成高难度的手术。所以，如果一个人缺乏与他人合作的精神与能力，他不仅在事业上难以有所建树，甚至连适应社会都会感到困难。美国哈佛大学心理学教授乔治·赫瓦斯博士，根据多年的研究成果认为，一个人事业的成败在于人品的优劣，他把“与同事真诚合作”列为成功的九大要素之一，而把“不善于与人合作”列为失败的九大要素之首。因此，适当或适度的竞争，合理互利的合作构成了现代社会的突出特征，也

## | 你会与人合作吗

是现代人所应具有的观念。

如果我们能把复杂的事情变得简单，把简单的事情变得很容易，我们做事的效率就会倍增。在现代社会中，赢得别人真诚的合作是人生取得成功的重要条件之一，也是孤独型人格者改善交际困难最好的方法。那么，孤独型人格者如何赢得合作呢？

### 1) 多赞美别人

人人都喜欢赞美之词。在生活中，人人都喜欢给自己积极评价的人，不喜欢给自己消极评价的人，也愿意与那些对自己的品性和才华及在工作中的表现给予好评的人合作。如果你经常赞美别人的德识才学、工作实绩，你就会得到许多合作者，别人会报以知遇之恩的。

### 2) 以帮忙者出现

以帮忙者的身份出现是赢得合作者的最好方法，因为帮忙者的角色不仅显示出了你对对方的真诚关心与慷慨相助，并且维护了对方的主导地位，对方会因此真诚地欢迎你来合作。如果你的合作对象在共同合作的领域里没有你的造诣深，说不定会主动以你为主，甘当配角，因为你的真诚换取了对方的信任。



### 3) 请求对方帮忙

先请求对方帮自己一次小忙，然后表示感谢，渐渐地，对方就会心甘情愿地帮你的大忙。因为你这样做，不仅维护了他的自我形象，而且使他享受到了自己有益于人的美妙心理体验。在现实生活中，求助于他人而使自己的事业取得成功的例子是很多的。

### 4) 激起对方的歉疚之情

在与人合作的过程中，要非常大度，不要斤斤计较得失。即使对方有对不起自己的言行，也要一切如常。以此激起对方的歉疚感，从而尽力地与你合作。

### 5) 巧妙使用“同意”

①要在他人未发表意见之前同意。在对方还未发表意见之前，就先讲述了同意他的意见的看法，这样会赢得对方格外的信任。当然对方的意见你必须事先了解，或者猜到。在对方已发表观点之后再表态，会有顺水推舟之感，引不起别人的特别兴趣。②不要随便“同意”。当你对合作者的意见或合作者中的某个人的意见不同意时，则需明确表态，并且详细地陈述理由。这种审慎的态度，可以赢得包括对方在内的其他同事的信任。当然非原则性的问题可以灵活一些。

## 你会与人合作吗

### 6) 直呼他人名字

经验告诉我们，被自己喜欢的人直呼名字是愉快的。直呼其名，向对方传递的是一种亲密情感。但是在使用时必须根据生疏程度，深思熟虑，而且必须使用得当，否则会适得其反。

他们往往会打开电视或者收音机



孤独型人格者回到家要做的事就是打破安静



无论是做晚餐的时候



他们读书也一定要伴着音乐



还是洗澡的时候



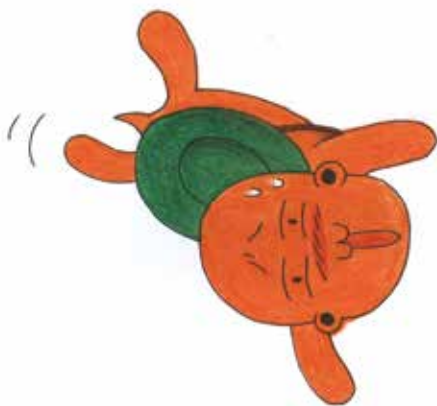
让外界的声音给自己一份解脱



## 第八章

如何开心生活：  
“我总是跟自己过不去”

别跟自己过不去，这是孤独型人格者的解脱，它会促使我们从容地走自己所选择的路，做自己喜欢做的事，过自己想要的生活。健康人格者一定懂得这个道理，因此不会和自己对着干。





## 第一节 你在自寻烦恼吗

每个人都曾有过烦恼或正在烦恼的时候，其实，这些烦恼都是自找的。一个孤独的人往往乐于自寻烦恼。你可以寻找甜蜜的爱情，可以寻找美好的生活，但千万不要自寻烦恼。

英国历史上有一位首相叫劳合·乔治，有一天他和朋友一起散步，每走过一道门，他都小心翼翼地把它关好。朋友问道：“为什么要关这些门呢？没有什么必要嘛！”劳合·乔治回答：“我这一生都在关闭我身后的门。当我关门时，过去的事也被关在后面了。然后重新开始，向前迈进。”

实际上，烦恼也是一样，只要我们把它挡在时间的大门之外，那么它就永远不会进入我们的的心灵来骚扰我们。不管是多么糟糕的事情，一天之后，便会成为过去。

土著人在宗教礼拜中，通常用各种残酷的方法，残害自己的身体，而且还以此作为虔诚的标志。对于这些土著人，我们难道不觉得既可怜又可笑吗？但是，在嘲笑他们的同时，我们发觉自己也并不高明。我们不也常常用各种精神的酷刑来折磨自己，常常怀着各种无谓的杞人忧天和不祥的预感，在我们的一生中自寻烦恼吗？

人们的烦恼百分之五十是日常生活中的小事，百分之二十是杞人忧天，百分之十二，实际上并不存在，剩下的百分之十八，

## 你在自寻烦恼吗

则是既成的事，再怎么担心、烦恼也没用。假如你每天呐喊二十遍“我用不着为这点小事而烦恼”，你将会发现心里有一种不可思议的力量。不妨试试看，很管用的。

实际上，生活中的许多烦恼，并没有我们想象的那么可怕，如果我们能够耐心地去化解，烦恼也会成为孤独的动力和营养。坦然面对现实，对任何既成事实的过失或灾祸，不必烦恼，也不必因此而不停地责备自己或他人，而应把思想和精力都放在努力弥补过失，减少损失方面。否则不仅于事无补，而且还会增加烦恼，扩大事端。

旁观者清，当局者迷，就烦恼之事而言，也是如此。置身于烦恼之中的人，通常喜欢钻“牛角尖”，千丝万缕难找头绪，甚至无法控制自己。此时，置于局外旁观者的劝导，通常可以起到指点迷津、淡化烦恼的作用。如果你正处于烦恼之中，不妨做一下自己的旁观者。烦恼就像天空上的一片乌云，假如你的心中是一片晴空，那么烦恼就不会对你产生任何影响。

所以，我们应该积极梳理如麻的心境，从内心快乐起来，用聪明和智慧对抗烦恼，这种方法虽不是万能的，但非常有效。很多孤独型人格者陷在烦恼的泥潭里不能自拔，而懂得排遣烦恼的

健康人格者则能泰然处之。以下是化解烦恼的方法：

1) 宽以待人

人是在矛盾中生存的，化解烦恼的最佳方法是在生活中注意消除容易引起烦恼的各种矛盾。在人际交往中遇到可能让自己烦恼的事情时，我们不妨“暂停”一下，这样不仅可以使对方有所清醒，而且可以有效地避免烦恼。

2) 任其自然，保持沉默

王安石有这样一首诗：“春日春风有时好，春日春风有时恶。不得春风花不开，花开又被风吹落。”生活中的人和事就像是诗中的“春风”一样，让你欢喜让你忧，任其自然也不失为一种明智的做法。

3) 自言自语

在烦恼多的时候宣泄一下是非常必要的，但是，我们不能把别人当做出气筒，这时候选择自言自语不失为一种明智之举。

## 你在自寻烦恼吗

### 4) 保持童心

童心纯洁，可以安抚破碎的心灵；童心灿烂，可以映照出生活的美丽。

### 5) 容人之过

有的人虽然懂得人无完人的道理，但仍不由自主地以完人自居。我们应该能够容忍他人的过错，同时应该清醒地认识到自己也有做错事的时候。

人生苦短，不要再让琐碎的烦恼浪费我们宝贵的时光，也不要再让小事绊住我们前进的脚步。我们要让人生中的每个日子都过得充实且有意义，不再孤独。你有两种选择——快乐的人生和痛苦的人生，如果你选择前者，那么就不要再和自己过不去，而为生活中的小事烦恼了！



他们往往内心空虚无助



孤独型人格者常常觉得自己是个旁观者



生活中也缺少目标



因为他们对自己的身份没有准确定位



很难把自己同他们分开



也缺少属于自己的鲜明立场





## 第二节 怎样才能不和别人“盲目比较” 呢（没必要和别人比）

不论别人有多好，我们都不要羡慕。只和自己的过去比，这样就会一天比一天快乐，同时，你还会有一种幸福的感觉，心里也会得到真正的安宁，而不是孤独。

记得有位名人说过：“令人沮丧的往往并非事实，而是比较。”总是喜欢和别人比较，这是一种非常危险的心理状态，会使你慢慢变成孤独专家。要知道“人比人气死人”，与其羡慕别人，不如好好珍惜现在自己所拥有的一切。

比较是孤独的来源。人的欲望是无限的，满足不了就会心里不痛快。世界充满了比较，我们生存的环境，从家庭到社会，只要活动着，时时处处都存在比较。我们的大脑，只要不痴呆，事事都在比较。我们的眼睛，观察世间万物，只要睁开，时时都在比较。

或许，这是一个充满比较的世界，关于比较的例子举不胜举。例如朋友之间聚会，会比较互相的穿戴举止；假如携妻同往，会比较谁的妻子漂亮；孩子同去，还会比较谁的孩子聪明等。明比暗比，因人而异。

表现出来的，如夸朋友的孩子聪明，就是明比，尽管心里未必这么想。朋友的妻子，不好直接评判，没有人会大呼小叫：“天哪！你太太比我老婆美（丑），”只能心中比较，这就是暗比。或

## 怎样才能不和别人“盲目比较”呢（没必要和别人比）

者比学问、比地位、比谈吐，比到后来认为比别人好的便兴奋不已，认为不如别人的便垂头丧气，当然，一般人不会立即表现出来。

会比较的，拿别人的短处和自己的长处比，越比越开心。例如人家的妻子漂亮，我的妻子贤惠。人家的孩子聪明，我的孩子有礼貌等。不会比较的，拿别人的长处和自己的短处比，越比越难受。例如丈夫不如人家潇洒有学问、不如人家职位高等等。

如果你仔细观察，上面的例子在生活中并不少见，说来说去，会比较的，未免自我安慰；懂得比较的，未免习惯比较；不会比较的，未免枉自菲薄。

现代心理学的研究成果显示，现在人们感到压抑的几率是20世纪50年代的10倍。不论生活多么富裕，贫富差距却一直存在，你有钱但是还会有更多比你更有钱的人，人们也比以往任何时候都愿意拿自己跟周围的人进行比较，比来比去，那些处于下风的人心里就会酸溜溜的，而那些占了上风的人心里也觉得没比别人强多少。商品时代培育出来的商品意识、商品情结，只会使人变得比以往更好高骛远、更贪婪。越是看重物质和金钱，人的心理就会变得越脆弱，也就越不容易满足，越感到孤独。

那么，怎样才能不和别人“盲目比较”呢？

## 怎样才能不和别人“盲目比较”呢（没必要和别人比）

### 1）认识到危害

和别人“盲目比较”是以“自我”和“虚荣”为基础，追求的是“别人有的我要有，别人没有的我也要有”，以显示我和你之间待遇上的“公平”，甚至我要好过你，以此来获得心理上的满足。但是很多人并没有意识到自己存在着盲目的心理，不肯承认自己有着虚荣心，所以很难克服这一不良心理。

实际上，盲目和别人比较是一把刺向自己心灵深处的利剑，人对己毫无益处，影响的只是自己的快乐和幸福。所以，只有意识到自己身上存在的问题，才能下决心克服这种心理。

### 2）将“盲目的比较”化为积极向上的动力

和别人“盲目比较”也存在着一种竞争意识，想达到别人同样的水平或超越别人，如果能抓住这种心理，并善加利用，将比较的心理转化为向上的动力，让自己在才能、知识、意志力、良好行为等方面同他人进行攀比，正确引导自己的思维，超越自己，将有助于一个人在行为和心理上的进步。在这个五彩缤纷的世界里，人们的生活千姿百态，人与人之间存在差异自然也就在所难免，我们要用“和自己赛跑，不要和别人攀比”的生活态度来面对生活，不要让“盲目比较”扰乱心理的平衡，

|怎样才能不和别人“盲目比较”呢（没必要和别人比）

那样生活才会多一份快乐与满足。

最后，请记住这样一段话：懂得比较就是不和别人比较，会比较就是不和别人比较，幸福就是不和别人比较，生活得好是不和别人比较！





### 第三节 坚持就一定会成功吗（别做无谓的坚持，要学会转变）

生活中的挫折有时恰好是你人生的一个转折，有危机的同时也是你该转弯的时机。学会转弯，是一种智慧、一种选择、一种放弃。常有人说：朝着你的目标，坚持到底，你一定会成功的。不坚持肯定不会成功，但是坚持就一定会成功吗？

马嘉鱼非常漂亮，银色的皮肤、燕尾、大眼睛，平时生活在深海中，春夏之交逆流产卵，随着海潮游到浅海。渔人捕捉马嘉鱼的方法非常简单：用一个孔目粗疏的竹帘，下端系上铁浮，放入水中，由两只小艇拖着，拦截鱼群。马嘉鱼的“个性”非常强，不会转弯，即使闯入罗网之中也不会停止，因此一条条“前赴后继”陷入竹帘孔中，孔收缩得越紧，马嘉鱼就愈被激怒，瞪起眼睛，更加拼命往前冲，结果被牢牢卡死，为渔人所获。

在生活中，我们经常看到孤独型人格者一方面抱怨人生的路越走越窄，看不到成功的希望，另一方面又不思改变、因循守旧，习惯在老路上继续走下去。这难道不是马嘉鱼的生存方式吗？

实际上，当你失败时，不一定非要做无谓的坚持，如果调整一下目标，改变一下思路，往往会豁然开朗，柳暗花明。也就是说，当不幸降临的时候，并不是路已经到了尽头，而是在提醒你该转弯了。

人在一生中难免会遇到或大或小的挫折和不幸，为什么有的

## 坚持就一定会成功吗（别做无谓的坚持，要学会转变）

人消沉？有的人顽强？关键在于：感觉路已到尽头，或自觉无路可走时，你是否学会了转弯。转弯不是逃避。有的人做一件事情失败了，就转弯做别的，就会有人说他没有毅力。其实天生我材必有用，失败并不可怕，可怕的是因循守旧继续失败。转弯是为了寻找更好的道路而走向成功。

一个人可以选择自己的理想，可以选择自己的人生方向，但对于遭遇是无法选择的，也是无法预料的。遇到挫折要学会转弯，转过这个弯，人生又是其他一番风景。也许在转弯前，你只能看到悬崖绝壁，看到路在自己脚下断裂，你唯有如临无底深渊般的绝望。但请千万不要放弃，路虽在脚下，但更在心中，只要心中有路，就会路随心转，心路相连。学会转弯是人生的智慧，挫折往往是转折，危机同时也是转机。

亨利和麦克在报纸上发现了一则将清水变成汽油的广告，他们大喜过望，于是马上开始了夜以继日的研究。通过持续两个月的勤奋努力，他们一无所获，亨利通过这些天的学习发现，将水变成汽油是一件滑稽荒诞的事情，便毅然放弃，转而经商去了。而麦克仍然认为，只要坚持就能成功，因此他没有听从劝告，继续研究。几年后，亨利成为了一个小有名气的企业家，而麦克却已一贫如洗，神智也不清醒了。



## 坚持就一定会成功吗（别做无谓的坚持，要学会转变）

因此，我们大可不必做无谓的坚持，以致一条路走到黑。古人说得好，变则通。及时变通，才是人生应有的态度。学会转变和放弃，才能发现人生的新天地。

诺贝尔奖得主莱纳斯·波林说：“一个好的研究者知道应该发挥哪些构想，而哪些构想应该丢弃，否则，会浪费很多时间在无谓的构想上。”有些事情，即使你做了很大的努力，并为之坚持不懈，苦苦劳作，但最终你会发现走向的是一条死胡同。这时，就需要你能够及时退出来，重新研究，寻找对策。

不论何时，都不要以一成不变的眼光看待问题，当你走到末路的时候，就要改变原有的思维，思路要拐弯，寻找其他的路。条条大路通罗马，一条不行，还有第二条、第三条……不要一成不变，过于死板。不回头，那是指信念与精神的执著，如果你做事撞了南墙，撞得一塌糊涂，仍不回头就不可救药了。

人生的危机与转机，往往只是一线之间，撞了南墙之后，只要愿意静下心来，重新找到自己奋斗的方向，在心境转变的同时，人生的成功机会就可能出现在身边。当一条路不好走或预料到势必进入死胡同时，就应及时悬崖勒马，寻找另一条新的出路，这样就能让你更快到达目的地，更快走出孤独型人格。





## 第四节

### 做人，何必要和自己过不去

做人，没必要和自己过不去。看开点儿，随缘任性才能活得潇洒，才能得到内心的快乐，才不会孤独。

很久以前有一个渔夫，是出海打鱼的好手。但他却有一个不好的习惯，就是喜欢立誓言，即使誓言不符合实际，一次次碰壁，他也会将错就错，死不回头。有一年春天，渔夫听说市面上墨鱼的价格最高，于是便发誓：这次出海只捕捞墨鱼。但这次渔夫捞到的全是螃蟹，他只好空手而归。回到岸上后，他才得知现在市面上螃蟹的价格最高。渔夫后悔不已，发誓下次出海一定只打螃蟹。

第二次出海，渔夫把注意力全放到螃蟹上，但这一次捞到的却全是墨鱼。不用说，他只得又空手而归了。晚上，渔夫摸着饥饿难忍的肚子，躺在床上非常懊悔。于是，他又发誓，下次出海，不管是遇到螃蟹，还是遇到墨鱼，他都要去捕捞。

第三次出海，渔夫严格按照自己的誓言去捕捞，但这一次墨鱼和螃蟹都没见到，见到的只是一些马鲛鱼。于是，渔夫再一次空手而归。

结果，渔夫没能赶上第四次出海，就在自己的誓言中孤独地离开了人世……

其实，设定高标准、努力工作本身并没有错，但如果像渔夫

## 做人，何必要和自己过不去

那样，当这种高标准让你无比痛苦时，那很明显就是自己和自己对着干了。做人，何必要和自己过不去？看开点，随缘任性才能活得潇洒，才能得到内心的快乐。

杰克是一家公司的经理，同事们都非常羡慕他。羡慕他活得比较洒脱，对他来说好像没有什么是难事，没有什么事可以影响他的好心情。他今年已经50多岁了，但是仍旧精神饱满，活力四射，完全像是一个年轻人，很多同事问他保持青春的秘诀，他说只有一句话“不要和自己对着干。”

“不要和自己对着干！”简简单单的一句话，却蕴含着深刻的哲理！现在的社会，充斥着太多的浮躁和诱惑。金钱，以健康为代价；婚姻，以爱情为代价；家庭，以真诚为代价。诚然，人有很多东西去追求，但是千万要记得善待自己，不要和自己对着干。下面有几点解决办法，不妨来借鉴一下：

1. 生活的价值可以最高，但也可以一无是处，你怎样对待生活，生活就会怎样回馈你，只有让内心的自我永不消失，做自己的上帝，而不是听从命运的主宰，快乐才会永远伴随你。

2. 你的一切痛苦和烦恼都是由于欲求太高，背负的东西越多，便会觉得越累。如果你不患得患失，舍得放弃，那么，放下就是快乐。

我们都有孤独症

3. 心理上的狭隘和观察生活态度的偏颇，是大多数人不够快乐的原因之一，如果你能够以大慧眼来看，拿创意的耳朵去听，用弹性的心境去面对，你就会享受到生活的另一番乐趣。

4. 生活就是端在你手里的那只碗，幸福就是一碗水那么简单。如果你想拥有幸福快乐的生活，就要以积极的心态去看待精神与物质的双重需求，两者缺一不可。

5. 任何烦恼都比不上死更叫人痛苦，因此，世上没有比活着更值得庆幸的事情了。只要明白了这个道理，那些所谓的烦恼和担忧便算不了什么。

6. 不快乐的事会影响人的情绪，但是，如果不能正确理解和判断事物，那对自己造成的伤害才是致命的。所以，最重要的是把烦恼拒之门外，不要让这种恶性循环左右你的生活。

7. 不快乐的人最普遍的原因是他们总喜欢按照计划生活。他们不是在享受人生，而是在等待将要发生的事情。生活就是一连串的问题，如果要快乐就要给心情放个假，没有压力的快乐，才是真正的快乐。

8. 每个人都有这样或那样的缺陷，世界上没有完美的人。这样想，并不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认识和执著追求。

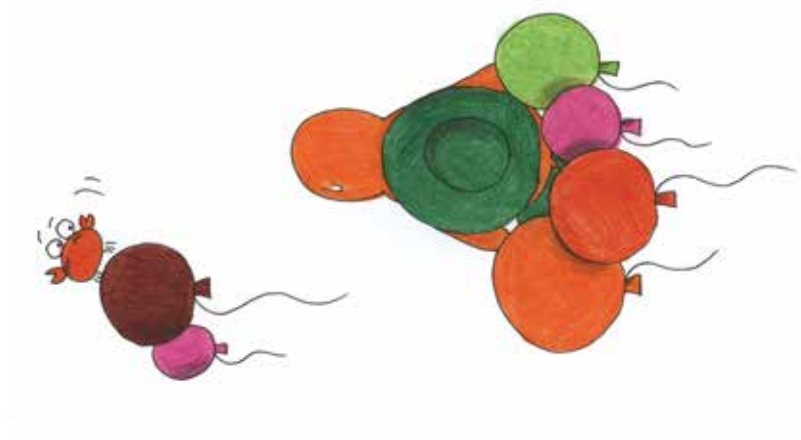


我们都有孤独症

## 第九章

### 如何清除心灵垃圾： “我总是感觉很孤独”

心理上的狭隘和观察生活态度的偏颇，是大多数人不够快乐的原因之一，如果你能够以大慧眼来看，拿创意的耳朵去听，用弹性的心境去面对，你就会享受到生活的另一番乐趣。





## 第一节 心灵需要宁静（对自己心说声 “宁静”）

宁静可以避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生；可以沉淀生活中许多纷杂的浮躁，过滤浅薄、粗陋等人性的杂质。

有一位大学教授问他的学生：“你的人生目标是什么？”学生回答：“爱情、名誉、健康、财富……”不料教授却不以为然地说：“你忽略了最重要的一项——心灵的宁静，没有它，上述种种目标都会给你带来可怕的痛苦！”

在很多时候，我们的内心都为外物所掩饰和遮蔽，浮躁占领了我们的整颗心，所以在人生中会留下许多遗憾：在事业上，故意不去关注内心的声音，在一哄而起的热潮中，也去选择那些最为众人看好的热门职业；在爱情上，常因外界的作用扭曲了内心的感觉，因经济、地位等非爱情因素而错误地选择了爱情对象；在学业上，由于还不会倾听内心的声音，所以盲目地选择了别人认为最有潜力与前景的专业……实际上，现代人习惯于为自己做各种周密而细致的盘算，权衡着可能有的各种收益与损失，然而，我们唯一忽视的，便是去听一听自己内心的声音。

我们行色匆匆地奔走在人潮汹涌的街头，浮躁之心倏然而生，这或许是我们不去倾听内心声音的一个缘由。我们找不到一个可以冷静驻足的机会和理想。现代社会在追求速度和效率的同时，使我们作为一个人的优雅在逐渐丧失。内心的声音，便在这种繁



## | 心灵需要宁静（对自己心说上一声“宁静”）

忙与喧嚣中被淹没。物的欲望在慢慢吞噬人们的光彩和灵性，我们留给自己内心的空间被压缩到最小，我们狭隘到已没有“风物长宜放眼量”的胸怀和眼光。我们开始出现种种千奇百怪的心理扭曲，我们期待在内心阴郁的日子里寻求心灵的平衡。

繁忙紧张的生活容易使人心境失衡，假如你患得患失，不能以宁静的心面对无穷无尽的诱惑，就会感到心力交瘁或迷惘躁动。唯有宁静的心，才不至眼热权势显赫，不乞求声名鹊起，不羡慕美宅华第，不奢望金银成堆，因为所有的奢望、眼热、乞求和羡慕，都只会加速心中的浮躁，加重生命的负荷，而从此与豁达康乐无缘。

心灵的宁静是一种融入丰富智慧的财富。这种财富是需要日积月累的，是一种与生活的苦难长期斗争和超越而沉淀出成熟的体现，是“山崩于前而色不变”的耐心与冷静的自我控制。具备了心灵的安宁，意味着你的经历丰盈成熟以及对于思想规律与运转有一种不同寻常的了解。宁静是一种修养、一种境界、一种气质、一种充满内涵的悠远。沉默从容、安之若泰通常要比声嘶力竭、气急败坏更显理智和涵养。

不管是艳阳高照、晴空万里，不管是沧海桑田、命运多舛，不管是乌云密布、风急雨绵，外在因素的变幻对心灵宁静的人没

## 心灵需要宁静（对自己心说上一声“宁静”）

有多少影响，因为这样的人永远那么安静沉着，安全感十足。稳定可敬的性格是人生的最后一课，因“宁静”而“致远”，以“正心”来“修身”，以己之光，泽被四方。纵观古今中外，只有达到心灵真正宁静的人，方能“运筹帷幄，决胜千里”。心大成者成大器。经历了暴风骤雨的人们，无论身处何境、身在何方，他们都相信生活的世界里，总有美丽的鲜花在摇曳，温暖的阳光在闪耀。

当你倍感孤独时，不妨用手抚摸心灵，对自己的心说上一声“平和，宁静”，你就能加强自我控制的能力，保持正确的前进思想，拥有成熟的魅力。





## 第二节 化解嫉妒，自得其乐

俗话说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”别人有所成就，我们不要心存嫉妒，而应该平静地看待别人所取得的成功，这是获得心灵快乐、拥有幸福人生的秘诀。

嫉妒心理的产生是差别和比较的产物，属于一种内心情绪体验。差别和比较的结果是：从差别和比较中形成心理不平衡，从而导致孤独，而这种不平衡常常是消极的。嫉妒心理总是与怨恨、不满、烦恼、恐惧、孤独联系在一起的，从而构成嫉妒心理的独特情绪。

不同的嫉妒心理有不同的嫉妒内容，但主要是在四个方面表现得尤为突出：名誉、地位、金钱与爱情。有的还表现为一种综合性的笼统内容，即只要是别人所有的，都在其嫉妒之内。

嫉妒别人的人总是拿别人的优点来折磨自己。别人年轻他嫉妒，别人风度潇洒他嫉妒，别人有才学他嫉妒，别人富有他嫉妒，别人的妻子漂亮他嫉妒，别人长相好他嫉妒，别人身材高大他嫉妒，别人学历高他嫉妒……德国有一句谚语：“好嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。”因此，好嫉妒的人总是 40 岁的脸上就写满了 50 岁的沧桑。

适度地羡慕是可以理解的，但过度地羡慕往往就会变成嫉妒，这就需要我们格外注意了。从古至今，嫉妒者似乎永远是一个小

丑的角色，沦为人们的笑料。

三国时期的周瑜便是一个很好的“典范”，在蜀吴两国对垒中，周瑜数次在计谋上输于诸葛亮，在“既生瑜，何生亮”的悲凉感慨中郁郁而死，周瑜的嫉妒心可谓世上少见，嫉妒而死也不值得人们去叹惜。现实生活中，为了别人评上了比自己高的职称而指桑骂槐；为了别人得到领导的厚爱而愤愤不平；为了别人的条件比自己好而郁郁寡欢的也大有人在，给本已不大平静的生活平添了几多烦恼和些许忧愁。

心理学家研究表明，嫉妒心强的人易成为孤独型人格者，而嫉妒心较弱的人群，成为孤独型人格者的比率明显低于其他人，只有前者的  $1/3 \sim 1/2$ 。嫉妒实在是一把双刃剑，伤人亦害己。一个人若有一点嫉妒心，本属正常，它或许还是自己前进的动力、奋发的源泉。可这种情绪犹如野草，稍一放纵便蔓生滋长，遍布整个心灵，同时也给自己的生活蒙上了一层阴影。因此，我们必须走出嫉妒的阴影，下面几种方法不妨参考一下：

1. 把精力集中在自己的理想和奋斗目标上，不去或少去关注别人的成败是非，辛勤的汗水定会为你带来可喜的佳绩。

2. 人须有“度”，能容纳别人，乐观处世。容纳是一种美德，靠个人的修养意识。有“度”方能无妒，才能控制嫉妒之心滋生。

## 化解嫉妒，自得其乐

3. 善于转移自己的注意点。看到别人的成功，就去想别人为成功所付出的代价；看到别人的优势，就告诫自己，外在的客观条件并非成功的第一要素，自己内在的才智、毅力并不比别人差多少，关键是有无自信心。

4. 工作及社交中嫉妒心理往往发生在双方及多方，因此注意自己的性格修养，尊重与乐于帮助他人，尤其是自己的对手。这样不但可以克服自己的嫉妒心理，而且可使自己免受或少受嫉妒的伤害。同时还可以取得事业上的成功，又能感受到生活的愉悦。

其实，大千世界，芸芸众生，由于每个人的机遇与境遇不同，难免会分出三六九等，或飞黄腾达、意气风发，或穷困潦倒、默默无闻。对于他人的成功，可以羡慕，但不要嫉妒：羡慕，就是积蓄你自己大量的精力、时间、智慧去产生在你范围内的积极嫉妒心理，这会让一个人充满了向上的动力，从而促成自己的成功；不嫉妒，就是要洒脱和不甘于落后，给予他人真挚的祝福，对自己充满必胜的信心，这才是强者的风度。

首先需要努力求知，主宰生活



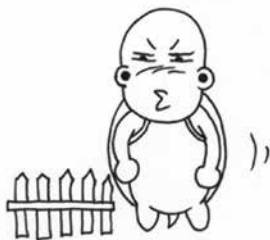
孤独型人格者究竟怎样才能改变封闭呢？



其次脚踏实地，自信交往



重要的一点就是拆掉自己的“篱笆墙”



与此另外还需要适应环境，告别懦弱



让别人走进来，自己也最终从封闭中走出去





### 第三节 为何说虚荣是心灵的毒药

虚荣是心灵的毒药。虚荣的人外强中干，不敢袒露自己的心扉，给自己带来沉重的心理负担，从而产生孤独感。虚荣在现实生活中只能满足一时，长期的虚荣会导致非健康情感因素的滋生。

如今，社会上流行住房讲宽敞，吃喝讲排场，玩乐讲高档。在生活方式上落伍的人为免遭受人讥讽，便盲目任意设计，不顾自己的客观实际，弄得负债累累，劳民伤财。所以我们不难看出虚荣心理所带来的恶化和扩展。

虚荣心强的人，在思想上会不自觉地渗入虚伪、自私、欺诈等因素，这和光明磊落、谦虚谨慎、不图虚名等美德是格格不入的。虚荣的人为了表扬才去做好事，他们对成功和表扬沾沾自喜，甚至不惜弄虚作假。而对自己的不足却想方设法遮掩，不善于也不喜欢取长补短。

《伊索寓言》中关于讽刺人的虚荣心有这样一个故事。有一天，乌鸦找到了一块肉，飞到树上，准备慢慢地享用。这时，正赶上一只狐狸从树下经过，抬头看见乌鸦嘴里衔着肉，眼珠儿一转，心想：我一定要想办法把肉弄到手。狐狸笑眯眯地对乌鸦说：“啊！美丽的乌鸦，你的羽毛多么漂亮！身材多么好看！眼睛多么灵活！你的嗓子一定非常甜美，现在可以给我唱支好听的歌吗？”

乌鸦听了狐狸恭维的话，心里美滋滋的，她想，唱歌有什么



难的！于是张开嘴，“哇”地叫了一声，哪知嘴一张，肉就掉了下去，狐狸一口把肉接住，说：“谢谢你！乌鸦，你的歌声真好听！”

伟人也好，普通人也罢，都有一种虚荣心。垂垂老人、富贾大商、政坛巨匠、失魂书生、落魄乞丐、各色人等，大都爱听奉承话，大都会在“奉承话”的糖衣中陶醉。

其实，虚荣心非常强的人，他们的心灵是非常孤独的，是没有幸福可言的。为了追求面子，打肿脸充胖子，内心是非常空虚的。内心的虚荣与表面的虚荣总是相互斗争。所以有虚荣心的人，至少受到来自两个方面的心灵折磨，一方面，他们没有达到目的之前，为自己的不尽如人意的现状所折磨；另一方面，这种人在达到目的之后，因唯恐自己的真相露馅而备受折磨。

有虚荣心的人为了夸大自己的实际能力，通常采取夸张、欺骗、攀比、隐匿、嫉妒甚至犯罪等手段来满足自己的虚荣心，其危害于人于己于社会都很大，所以我们必须克服虚荣心。现在，教你几种克服虚荣心的方法：

1. 人应该追求内心的真实的美，不求虚名。一个人追求真善美就不会通过不正当的手段来炫耀自己，就不会徒有虚名。

2. 正确地对待舆论，正确地看待他人的优越条件，不要影响自己的进步，而应该作为自己前进的动力。

## 为何说虚荣是心灵的毒药

3. 正确认识自己的优点和缺点，分清虚荣心和自尊心的界限。

4. 正直诚实是做人最起码的要求，我们绝不能为了一时的心理满足而丧失人格。只有做到自尊自重，才不至于在外界的干扰下失去人格。我们要珍惜自己的人格，崇尚高尚的人格，这样就可以使虚荣心没有抬头的机会。

A B C D  
WHICH ONE IS YOUR CHOICE?





## 第四节 孤独别来烦我

一个人活着就得体验生活，就得品味生活。学会品味生活中孤独的美丽，其实，这是人生的一种滋味、一种风景、一种福气。当一个人静静地坐着的时候，让躁动的心平复下来，享受孤独带来的恬淡与宁静。人生中有无数次的等待，也有无数次的孤独。

记得有一首歌中唱道：“长长的站台，孤独的等待”，是啊！在长长的人生旅程中，我们不知要在多少站台上孤独地等待自己的未来，而忍耐孤独。我们要学会在孤独中寻找身边的每一份快乐，而不是想以往不高兴的事。忧伤和快乐都只是一个过程，只是生活的一种表现形式，要好好把握每一个片段，忘却烦恼，抛除杂念，分享快乐。

孤独通常能产生巨大的创造力。古今中外许多的科学家、文学家、哲学家、艺术家和政治家，就是在孤独中发奋钻研创造，埋头于自己的事业，在心灵的世界体会到无穷的乐趣。

命运的坎坷、离群索居、漂泊异乡等是许多人都曾体会过的孤独；先天独特的个性，再加上环境的压抑、教育的影响、风俗习惯的潜移默化和经历的磨难，会使人得不到世人的理解，也将产生难以排遣的孤独感。我们大多数人容易将孤独看成是一种压力，使自己处于一种不良的心态中。实际上，换个角度，

我们都有孤独症

孤独的体验未尝不是一种有益的心态。

人原本就是个体，所以，应该具备独处的能力，并且要善于享受孤独。其实孤独并不可怕，它就像个沉默寡言的朋友，虽然不会对你谆谆诱导，但会引领你认清生活的本质及生命的原貌。

有很多人害怕亲近它，借热闹来躲避它，麻痹自己。PUB 里，歌手在台上驱赶孤独，顾客在声色中收集虚假的活力；KTV 里，经营者将孤独摒于门外，点唱者则放声高歌：我怕孤独！孤独别来烦我！

有的人一生都在躲避孤独，临死了还想不开，不仅丧礼办得热闹，还要活人陪葬，古代的富贵人家和现代的某些部落的族人就是这样。但是，这样真的能驱逐孤独吗？如果那些人死后有知，真的能因此而不孤独吗？

埋首研究的专家孤独吗？专心练琴的钢琴师孤独吗？游山玩水的旅人孤独吗？不要急着评断！因为你不是他们。须知，孤独不是外在的，而是内心的！

有一名离婚的中年男子每逢假日便泡在舞厅或保龄球馆。他并不喜欢跳舞、打保龄球，他要的是热闹、是人群，误以为这样就不会孤独。殊不知，反而更加深了他内心的孤独。所以，

## 孤独别来烦我

每次疯狂过后回到家，就更孤独难耐，简直要被孤独掐死了似的。

其实，孤独是一种感受。当你想要躲避它时，表示你已经深深感受到了它的存在。而越是躲避，感受就越深，越是躲避也就越孤独。孤独有时就像醋性极重的精灵，你越不欢迎它，它越会使坏作恶！

孤独是非常珍贵的。因此面对孤独时不用逃避，而要去拥抱它、享受它。难得孤独与我相伴，伴随我无忧无虑，不用面对同事尔虞我诈的争斗，不用担心上司变化无常的脸孔。在家打开电脑散散心，再为自己泡杯香茶，听听悠扬的乐曲，让自己尽情享受这份恬静的孤独，什么与世无争、宠辱皆忘、尘世间争名夺利的是是非非，大喜大悲的恩恩怨怨，像云烟一样灰飞烟灭。几十年的劳累而得到今天的孤独，会使你说不出来的轻松与舒畅，真正体验到孤独地享受。

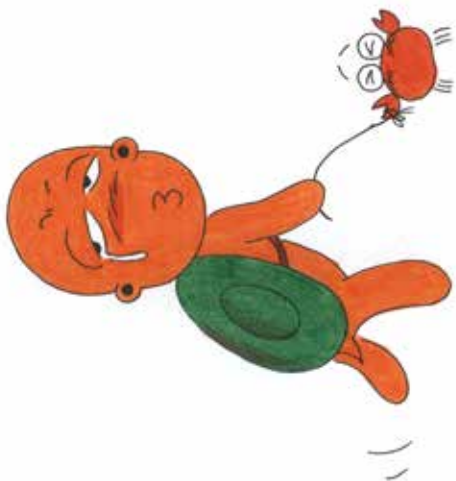
因此，孤独并不可怕，只要你学会积极地利用它、享受它，所有的烦恼就会从孤独中消失。



## 第十章

### 如何操控情绪： “我心情一不好就不理人”

情绪是一把双刃剑，如果情绪处理得好，可以将阻力转化为助力，帮你化解孤独，让你的生活左右逢源。如果情绪处理得不好，情绪就会失控，从而在孤独的情景下做出一些非理性的言行举止，害人害己。







## 第一节 放宽心，好情绪不请自来

处世让一步为高，退一步即进步的根本；待人宽一分是福，利人是利己的根基。大肚量的人总是生活得很快乐、很悠闲，甚至能自得其乐，为什么？因为他们的思路比天空还宽，心胸比世界还大，世界在他们眼中都不大，就更不用说身边的那些人和事了。

生活中难免遇到心烦的事情，如果一直被烦恼包围，那么，不仅心情会很沉重、郁闷、孤独，而且对身体也不好。长时间孤独，人的情绪就会烦躁，不能正常处理生活中发生的一些琐事，更有甚者，会精神分裂。那些孤独型人格者就是这样形成的。

而且，当一个人长期处于压抑、郁闷的状态，人的情绪就会很消极，消极的情绪长期笼罩着内心，人的能力无法正常发挥，性格也会发生潜移默化的扭曲。长期这样将会带来不可收拾的后果。

人生总会遇到不如意的事，重要的是自己要学会宽心。

宽心，是一种境界。心宽一点，人的烦恼就少一些；心宽一点，情绪就平和一些；心宽一点，快乐就多一些；心宽一点，日子就顺一些；心宽一点，成就更多一些。心变宽了，人生的路也就宽了。孔子的学生子贡曾问孔子：“老师，有没有一个字，可以作为终身奉行的原则呢？”孔子说：“那大概就是‘恕’吧。”“恕”，用今

## 放宽心，好情绪不请自来

天的话来讲，就是宽容，而宽容的人就是一个能把心放宽的人。

一个人如果心放宽了，世界就开阔了。有句话说：“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行。”实是道出了人生的玄机。向宽处行是生活的至理，只有把心放宽，人生的路才会更宽。

安徽的桐城有一个古迹叫“六尺巷”。关于这处古迹有一段感人至深的故事。

城里的一条大街上紧挨着住着两户人家：一家有人在朝中当宰相，另一家有人在朝中当尚书。有一天，这两家人因为院墙的事发生了激烈的争执，都说对方侵占了自家三尺宽的地盘。为此，他们两家人都很生气，宰相的家人往京城写了一封信。想让宰相以他的权势来解决这个问题。宰相接到这封信后，很快就回了一封信。信中只有一首诗：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇！”家里人读完他的信后，觉得很惭愧。于是主动将院墙向后撤了三尺。尚书家见对方如此容让，也感到很不好意思，也后退了三尺，于是中间便形成一条六尺宽的街道，此事被后人传为美谈！

从故事中不难看出，如果一个人能放宽心，不因尺寸之地而斤斤计较，路自然也就宽了，世界也更开阔了。

学会宽心，就是学会宽容别人。多一点对别人的宽容，我们的生命就多了一点空间。人生路上有朋友，才会有关爱和扶持，才不会有寂寞和孤独；有朋友的生活，才会少一点风雨，多一点温暖和阳光。其实，宽容永远都是一片晴天。

学会宽心，就是学会忘却。人人都有痛苦，都有伤疤，动辄去揭，便添新创，旧痕新伤难愈合。忘记昨日的是非，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，时间是良好的止痛剂。学会忘却，生活才有阳光，才有欢乐。

学会宽心，就是学会不计较。每个人都有错误，如果执著于过去的错误，就会形成思想包袱，不信任、耿耿于怀、放不开，限制了自己的思维，也限制了对方的发展。即使是背叛，也并非不可容忍。能够承受背叛的人才是最坚强的人，也将以他坚强的心志在生活中占据主动，其威严更能够给人以信心、动力，因而更能够防止或减少背叛。

学会宽心，就是学会潇洒。“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。”宽厚待人，容纳非议，乃事业成功、家庭幸福美满之道。凡事斤斤计较、患得患失，活得也累，难得人世走一遭，潇洒最重要。

学会宽心，就是学会包容。在别人和自己意见不一致时也不要勉强。从心理学角度，任何想法都有其来由，任何动机都有一

## 放宽心，好情绪不请自来

定的诱因。了解对方想法的根源，找到他们意见提出的原由，就能够设身处地为对方着想，提出的方案也因更能够契合对方的心意而被接受。消除阻碍和对抗，是提高效率的唯一方法。任何人都有自己对人生的看法和体会，我们要尊重他们的知识和体验，积极吸取不同人的精华，做好扬弃。

学会宽心，就是学会忍耐。同伴的批评、朋友的误解、过多的争辩和“反击”实不足取，有冷静、忍耐、谅解最重要。相信这句名言：“宽容是在荆棘丛中长出来的谷粒。”能退一步，天地自然宽扩。

生活中那些气量狭小的人常常因为别人有意无意的话语或者举动，而激怒自己，使自己变得暴躁不安、情绪失控，从而让自己的生活失控，造成不可收拾的局面。而把心态放平和，心胸宽广的人则处事泰然。一种行为制造一种结果，把心放宽的人，才更容易生活得快乐、幸福。

心宽路就宽，很多时候，你将心放宽了，不与别人斤斤计较，路自然就宽了，也不会再感到孤独了。





## 第二节 患得患失，得不偿失

人生无非就是一个得到和失去的过程，只有收获而没有失去是不可能的。人获得生命，到最后还是要归于尘埃。所以大可不必在得到和失去之间苦苦挣扎、徘徊，该是你的，迟早都是你的，不该是你的，不管你怎么费力也不会得到。

有一副对联是这样的：得失失得，何必患得患失；舍得得舍，不妨不舍不得。虽然字数寥寥，却蕴含着人生的哲理，耐人寻味。得失两字，看似简单，悟透却也不易。孤独型人格者做什么事情之前都要反复考虑，做完之后又放心不下，对方方面面都考虑得尽量周到，如有不妥，就很担心把事情办砸，并担心别人对自己的看法。极其注重个人的得失，他们被笼罩在患得患失的阴影之中，情绪被得失纷扰得没有一丝安宁。

患得患失是人生的精神枷锁，是附在人身上的阴影，是孤独的一个重要表现形式，患得患失的后果只能是让自己得不偿失。

记得孔子说过一句话：“鄙夫可与事君也与哉？其未得之也，患得之；既得之，患失之。苟患失之，无所不至矣。”生动地阐述了患得患失的丑陋心态。西方哲学家、美学家尼采也曾指出：“不患得患失是活得久、过得好的艺术。”

人生在世，有所得，必有所失，两者总是很难兼顾。有一句话说得好：“人生常有得有失，但不可患得患失。”是的，得

与失是每个人都不可避免要面对的问题，但如果你不能以淡然的心态去面对得到和失去，你就会得不偿失。

现代社会竞争的急速加剧，使患得患失的人越来越多，能够从容不迫的人越来越少了。这种人总是怕会失去什么，但其实他什么都得不到，因为什么都不想放下，就什么都得不到。

这正如哲学家叔本华所说的：“得与失是在痛苦与无聊、欲望与失望之间摇晃的钟摆，永远没有真正满足。”过于注重个人的得失，会使一个人变得心胸狭窄，目光短浅。人在患得患失间不但会失去快乐，还会失去机会，失去把握人生方向的能力。塞翁失马，焉知祸福？祸往往与福同在，福中又往往潜伏着祸。得到了不一定是好事，失去了也不见得就是坏事。

沉溺于患得患失的漩涡，只会让自己情绪失控，让自己的人生失控。孤独型人格者要走出患得患失的阴影，就必须学会调整自己的情绪：

### 1) 人要知足常乐

每一个人都要学会比较，通过比较得到良好的心境。正确、乐观地比较应该是自己和自己比，拿自己的今天和自己的过去

## 患得患失，得不偿失

比。只要努力过，且通过努力进步了、收获了，即使别人已达到小康，你才是温饱，别人已有了金条，你还囊中羞涩，也丝毫不应自惭形秽，因为每个人的基础不一样，条件不一样，经历也不一样。同样一双手，十个指头哪能一般齐呢？

### 2) 别太在意别人的看法

即使你做得再好，也不可能让所有人都对你满意。走自己的路，就不会被患得患失所困扰。事实上人生不可能没有忧愁，我们不能因患得患失而给自己无端地平添几分愁。走自己的路，不管别人如何评说，我们的人生才会充实、快乐、潇洒。

### 3) 看淡名利

古人云：“淡泊以明志。”养生首养心，养心淡名利。人生苦短，名利有如过眼烟云。人不可缺乏进取心和奋斗精神，但一味地追名逐利反而会得不偿失。对于每个人，最有价值的是生命而不是名利。

古人谈得与失有个经典的词——“舍得”，人生的最高境界在于懂得取舍。人们所做的任何不好或好的事情都必定会付出相应的代价——例如，为了饮酒聚会而透支了自己的身体；为



了勤劳工作而忽视了对家庭的照顾。其实从某种层面上来讲，世间万事无所谓好坏，得失总是平衡的。得失之间，珍惜眼前就好！





### 第三节 学会不生气

气是由别人吐出来的，而你却接到口中，那种东西，你吞下便会反胃，你不看它，它便会消散。

清朝光绪年间，东阁大学士阎敬铭曾写了一首《不气歌》：

他人气我我不气，我本无心他来气。

倘若生气中他计，气下病来无人替。

请来医生将病治，反说气病治非易。

气之为害太可惧，诚恐因气把命废。

我今尝过气中味，不气不气真不气。

这首诗以幽默、诙谐的语言，奉劝人们遇到打击、伤害或不如意、不公平的事情时，尽量想开一点，少生闷气，以免气大伤身。想想确实有其道理，“人生一世，草木一春”，短短的几十年，何不让自己活的潇洒一点、快活一点，何必整天为一些鸡毛蒜皮的小事生闲气呢？如果遇到误解或中伤的事情，假装糊涂，气量大一点，他人气我我不气，一场是非之争就会在不知不觉中消失，你也落得潇洒，而等到水落石出，别人还会更加敬重你这个人，何乐而不为？

人的一生，会遇到许许多多不公平的事，如果面对每件事都烦恼、生气、痛苦，那么，还有什么快乐而言呢？有位哲人说过：“生气，就是用别人的过错惩罚自己。”不生气，正是我们面对这

## 学会不生气

些不公、不平的事所应有的态度，只有如此，生活才会幸福、祥和。

现实生活中，让人生气、令人发怒的事也许会随时发生，而作为一个有头脑、理智的人，为了安宁地、更好地工作和生活，理智地处理各种不愉快，就需要忍气制怒，如果不忍，任意地放纵自己的感情，首先伤害的是自己。如果对方是你的对手或是仇人，有意气你、激你，你不忍气制怒保持头脑清醒，就容易被人牵着鼻子走，中了人家的计，落得个死比鸿毛还轻的下场。因此孔子云：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”言下之意即因一时气愤不过，就胡作非为起来，显然，这样做是非常愚蠢的。

英国哲学家培根曾说过：“一件争执或侵害的行为，不过是犯法而已。而对这种行为的报复，根本是侵夺了法律的威权与尊严。从另一方面来说，假如一个人实施了报复的手段，他便和他的敌人同样坏。”

事实上，争执只是浪费时间，生气只会自讨苦吃。假如你想快快乐乐地生活，必须从面对问题和解决问题中取得平衡点，不要动不动就发怒或生气。既然生气有损健康而且容易引发悲剧，我们就应该学会控制自己，尽量做到不生气。碰上了让自己生气的事，你可以试着用以下方法防止自己生气：

1. 学会说“没关系”。设想以前发怒的事，生气的确是在做

一件傻事。

2. 当不生气的时候，同那些经常受你气的人谈谈心，互相指出容易引起动怒的言行。

3. 试一试推迟动怒的时间，每一次都要比上一次多推迟几秒，久而久之，可自我控制。

4. 提醒自己“生活愉快胜过金钱富有”，发怒是非常不划算的。

5. 学会自己给自己“消气”。如果遇上了特别令人气愤的事，也要“戒”字当先，戒除恼怒。

6. 当你发怒时，提醒自己，每个人都有根据自己的选择来行事的权利。

7. 让信赖的人帮助你，让他们看见你动怒时，随时随地提醒你。

8. 要懂得自爱，时刻提醒自己，即使别人做的事情如何不好，发怒首先伤害的是自己的身体。

9. 待人宽厚、遇事冷静而且能适当克制自己的情绪，这不仅能够阻止自己生气，其实也体现了一个人的内在修养。

夕阳如金，皎月如银，人生的幸福快乐尚且享受不尽，哪里还有时间去生气呢？面对生活，你或许有点孤独寂寞，但我们还是要善于调理和控制自己的情绪，把生气这种不良情绪消灭在萌芽状态中！





## 第四节 孤独型人格者，教你如何调适情绪

人们都愿意处于欢乐和幸福之中。然而，生活是错综复杂、千变万化的，并且经常发生祸不单行的事。频繁而持久地处于扫兴、生气、苦闷和悲哀之中的人必然会有健康问题，甚至减损寿命。要想走出孤独型人格，就必须学会调适自己的情绪。

我们常常会逗泪眼汪汪的孩子说“笑一笑呀”，结果孩子勉强地笑了笑之后，跟着就真的开心起来了。情绪改变导致行为改变。心理学家艾克曼的实验表明，一个人总是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，结果这种情绪十之八九真的会到来。一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”的影响，他的心率和体温会上升。

一位初涉歌坛的歌手寄出自制的录音带给某位非常著名的制作人后，就日夜守候在电话机旁等候回音。第一天，他因为满怀期望，所以情绪极好，逢人就大谈抱负。第十七天，他因为情况不明，所以情绪起伏，胡乱骂人。第三十七天，他因为前程未卜，所以情绪低落，闷不吭声。第五十七天，他因为期望落空，所以情绪坏透了，拿起电话就骂人，没想到电话正是那位制作人打来的。为此他自毁了期望，自断了前程。

人不会永远都有好情绪，但情绪是可以调适的。只要你随时提醒自己、鼓励自己，你就能让自己常有好情绪，从而使坏

## 孤独型人格者，教你如何调适情绪

情绪不常来打扰你。那么，孤独型人格者，应如何调适情绪呢？

### 1) 转移情绪

人生的道路崎岖不平，难免有挫折和失误，也少不了烦恼和苦闷。此时此刻，应迅速把注意力转移到别的地方去。例如，碰到不顺心的事或在家中与亲属发生争吵，不妨暂时离开一下现场，换个环境，或者参加一些文体活动，或者和别人去侃大山。这样很快就会把原来的不良情绪冲淡以至赶走，而重新恢复心情的平静和稳定。

### 2) 宽以待人

人与人之间难免会产生矛盾，朋友之间也难免有争吵、有纠葛。只要不是大的原则问题，应该与人为善，宽大为怀。绝不能有理不让人，无理争三分，更不要为一些鸡毛蒜皮的小事争得脸红脖子粗，甚至拳脚相加，伤了和气。

### 3) 忆乐忘忧

在人生的旅途中，有时铺满鲜花，有时忧心如焚，有时荆棘丛生，有时其乐融融。对此应进行精心的筛选，不能让那些悲哀、



凄凉、恐惧、忧虑、彷徨的心境困扰我们。对那些幸福、美好、快乐的往事要常常回忆，以便在心中泛起层层涟漪，激发人们去开拓未来；而对那些不愉快的事情，诸多的烦恼则尽量要从脑中抹掉，切不可让阴影笼罩心头，而失去前进的动力。

### 4) 淡泊名利

生活中有很多人把名利看得很重，得陇望蜀，欲壑难填，财迷心窍，官瘾十足。有的人为了名利，不择手段，一旦个人目的没达到，或者耿耿于怀，疑窦丛生；或者心事重重，一蹶不振。不要斤斤计较，更不要把名利看得太重，否则，容易导致心理失衡。

### 5) 憧憬未来

追求美好的未来是人的天性，也是人类生存和社会进步的动力。只有经常憧憬美好的未来，才能始终保持奋发进取的精神状态。不管现实如何残酷，都应该始终相信困难即将克服，曙光就在前方，相信未来会更加美好。不管命运把自己抛向何方，都应该泰然处之。

## 孤独型人格者，教你如何调适情绪

### 6) 拓宽兴趣

兴趣是保护人们良好心理状态的重要条件。一个人的兴趣越广泛，适应能力就越强，心理压力就越小。例如，同样是从领导岗位上退下来，有的人觉得无所事事，很容易产生无用、被遗弃等失落感。而有的人则觉得退下来后无官一身轻，可以充分利用这些时间看书、写字、创作、绘画、弹琴、舞剑、养鸟、钓鱼、种花等。总之，兴趣越广泛，生活越丰富、越充实、越有活力，你会觉得生活中到处充满阳光。

### 7) 向人倾诉

心情不快却闷着不说会闷出病来，有了苦闷应学会向人倾诉。首先可以向朋友倾诉，这就需要先学会广交朋友。如果经常防范着别人的“侵害”而不交朋友，也就无愉快可谈。如果没有朋友，不仅遇到难事无人相助，也无法找到可一吐为快的对象。把心中的苦处能和盘倒给知心人且能得到安慰的人，心胸自然会像打开了一扇门一样明朗。除此之外，我们还可以向亲人倾诉，学会把心中的委屈和不满倾诉给他们，也常会使心境立即由阴转晴。

除此之外，还要经常锻炼身体，合理饮食，养成良好的生

## 孤独人型格者，教你如何调适情绪

活习惯，这些对孤独型人格者调适自己的情绪也是至关重要的。

坏情绪会来，也会去，没什么了不起的，也没什么值得恐慌的。

轻松地面对它、接纳它，它会感谢你的盛情，不再打扰你。



# 第十一章

如何轻松工作：  
“我的工作一点乐趣都没有”

要工作，更要懂得休息。那种只顾工作而不顾休息的工作狂，不但会累坏身体，也会失去生活中的许多乐趣。因此，别和自己较劲，该工作时就工作，该休息时就休息，这样的人生才不会孤独。





## 第一节 让工作成为快乐的源泉

工作如果是快乐的，那么人生就是乐园；工作如果是强制的，那么人生就是地狱。

如果你不是欢乐地而是厌恶地工作，那还不如撒下工作，坐在路边，去乞求那些欢乐工作的人们的接济；如果你无精打采地烤着面包，你烤成的面包是苦涩的；如果你总是怨恨地压榨着葡萄酒，那么你的怨恨，会在酒里滴下毒液……

假如你能全力以赴地投入工作，你就会获得无与伦比的满足感与成就感，倾尽全力决不会令你孤独寂寞，反而使你充满自信心，心安理得。全力做好一件工作后，在家度过一个宁静的夜晚，利用周末外出旅游，或者存钱准备去度假，这些生活的享受都是给自己的最佳回报，可以让你舒畅无比。

假如你以为自己的工作是一种苦役，是非常乏味的，就会产生抵触心理，这终究会导致你的孤独。很多人无法培养一丝不苟的工作作风，原因就在于好逸恶劳，把工作看成是一种苦役，背弃了将工作做得完美无缺的原则。工作的乐趣在于你自己，工作时，表现出你独一无二的特质——你是一个最有价值的人，拥有爱心、信心和决心，你内心的喜悦表现出你充沛过人的精力，与你接触的人都会深受感染。

投资大师哈比特一生成就非凡，但他的一生却是繁忙的。用

他自己的话说，他与工作是灵魂与肉体的关系。哈比特的时间安排得很紧凑，几乎没有一分钟能够闲下来。哈比特说：“我觉得除了工作以外，再找不到别的事情可以做。我这个人的兴趣与爱好不是很多，当朋友从一些业余嗜好中获得乐趣的时候，我总是从工作中获得乐趣。是的，我认为我能够从工作中获得乐趣。例如，当我们完成了一项工作以后，就会浑身洋溢着成就感。同时，这也是一种证明，证明了自己有能力做好这样复杂的工作。”

当记者问哈比特：“就是这么简单吗？”哈比特说：“是的，就是这么简单。但是，在工作中所获得的乐趣，这只是一点点，我们还应该获得幸福。例如，当我们通过坚持不懈的努力，在人生的道路上获得成功以后，那份激动与喜悦，可能除了本人之外，没有人能够体会得到。”哈比特说，他每分钟都在工作，特别是在投资之前，他的工作异常繁忙。不但要搜集投资专案的各种资料，针对不同的专案作出具体的策略，而且还要对同行业的其他公司进行分析，这是一个成功的投资者必须要做的。

最后，哈比特说：“尽管我累得筋疲力尽，但是每次看到自己投资成功时，我的心里就会无比的幸福。”

工作与快乐，并不是相互矛盾的，而是可以并存的。最理想的状态，就是工作能带给你成就和快乐。如果你在工作中有得心

## 让工作成为快乐的源泉

应手的感觉，你的孤独感就会更少而乐趣会更多。我们经常会有这样的经历，一旦做自己喜欢的事情，就很少感到孤独。例如，你在一个假日到湖边钓鱼，整整在湖边坐了一天，可是你一点儿都不觉得孤独：为什么？因为钓鱼是你的兴趣所在，从钓鱼中你享受到了快乐。

心理学家认为人们之所以产生孤独，主要是因为对生活的厌倦，或对某项工作特别厌烦，这种心理上的疲倦感通常比肉体上的体力消耗更让人难以承受。心理学家曾经做过这样的实验，他把 18 名学生分成两个小组，每组 9 人。一组学生从事他们感兴趣的工作，另一组学生从事他们不感兴趣的工作。没有多久，从事自己不感兴趣工作的那组学生就开始出现小动作，再过一会儿就抱怨头痛、背痛，而另一组学生则干得非常起劲。上述实验告诉我们：人们疲倦往往不是工作本身造成的，而是工作中的乏味、焦虑和挫折所引起的，它消磨了人们对工作的乐趣和干劲。

工作应该有热情，人最不应缺少的就是热情。热情是事业成功的催化剂。你要想有所作为就应该像热爱恋人那样热爱工作。一位心理学家说，对一个喜爱自己工作并认为它很有价值的人来说，明确自己的目标和意愿，顽强地去争取目标的实现，并且有强烈的集体意识，工作便成为生活中一个十分愉快的部分。享受

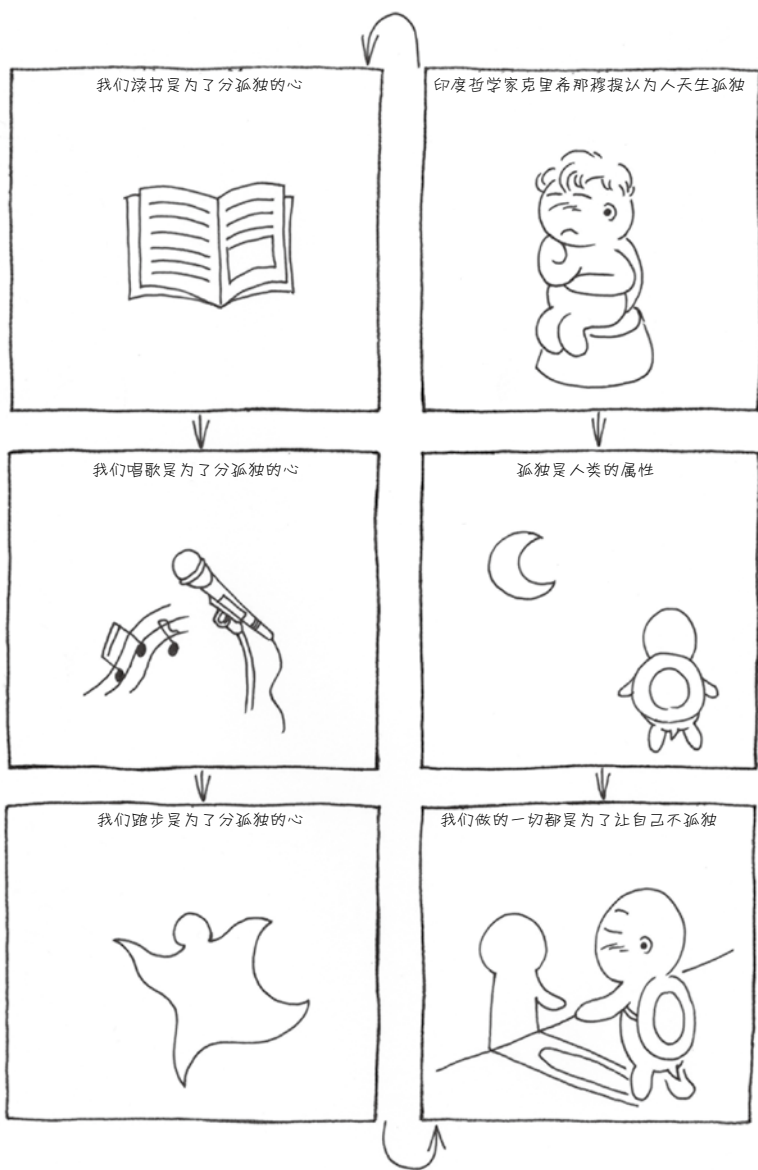


工作和生活的愉悦对每个人来说尤为重要。

人生如陀螺，不转就不安稳。有的人把享乐作为人生的目标，将工作看作谋生的手段，这实在是一种本末倒置。对工作具有兴趣和爱心的人，不仅可以积极热情地投入到工作中，同时也会从工作中享受到很大的乐趣。真正的幸福就是能积极培养工作兴趣并愉快的工作，真正的人生价值就是在努力工作中体现自我，体现人格，人生的成败体现于工作，人生的辉煌更能从工作中体现。那么，我们应该如何看待我们的工作呢？

1. 把工作看成是实现创造力的一种方式。
2. 把工作当成是艺术创作。
3. 把工作变成娱乐。
4. 把工作看作自我满足。

每个人心中都应该有这样的信念和决心：工作中你必须不顾一切，尽你最大的努力。如果你对工作不忠实、不尽力，甚至把它当成是一个苦役，那将贬损自己，使自己在人生的道路上越走越窄，最终走上孤独型人格，害人害己！





## 第二节 会休息的人才工作

把工作场合和休闲生活严格区别开了，才能充分享受快乐的人生。

美国太平洋铁路公司总经理威廉·杰佛斯塔搭乘该公司的铁路专车公出。在一个车站，列车的司机到他的专用车厢来找他，有事询问。当时，杰佛斯塔正忙于拟写一份电报稿，应答起来显得漫不经心，连看也没看司机一眼。司机很不高兴，说：“你这态度很不够意思，不要把自己弄得太忙，留些时间休息。”说完，掉头走了。

杰佛斯塔觉得司机的话一针见血，所以，他不但没有动怒，反而对司机肃然起敬。他把司机的话写在精制的卡片上，压在玻璃板下作为自己的座右铭：“人生何必太匆忙，留些时间休息。”

18世纪法国最著名的思想家、哲学家卢梭，一生倡导“悠闲清逸”的生活，他非常珍视自己与自己对话的机会，他认为，这样做对自己的人生是十分重要的。其实，古今中外的贤哲之人都主张多留点时间给自己，以便让自我的心灵远离纷纭烦扰、喧嚣迷离的尘世。这样，还可以看清自己的过去，明了自己的现在，把握自己的未来。

中国古人讲：“一张一弛，文武之道也。”身处竞争激烈的商海，每个人都像上紧发条的钟表。但是应该记住的是：弦绷得太紧会

## 会休息的人才会工作

断。注意工作中的调节和休息，不但对自己的健康有利，对事业也是大有好处。

该工作时认真工作，该休息时好好休息，会工作也要会休息。因为工作累坏了身体，妨碍了下一步工作，这不是正确的工作态度，休息好是为了更好的工作。天天扑在工作上，连轴转，表面上看工作效率很高，实际上却极易酿成疾患。

在人们长期形成的思想意识里，那些加班加点、不计得失，“鞠躬尽瘁，死而后已”的“老黄牛”一直是最值得尊敬的人，是学习的楷模。社会舆论鼓励人们加班加点、废寝忘食，对累倒或累死在工作岗位上的人更是褒奖有加，在这种氛围下，人们不经常加班加点就不够先进，不够“典型”。这种舆论倾向，实际上就是鼓励、引导人们透支生命，玩命工作，而不注意身体健康，这是一种误导。

钱是永远都赚不完的，生命是脆弱而短暂的。只有享受了生活，保住了健康，才能赚更多的钱，才能更好地体验生活的本质。紧张的工作环境会给人们的心理造成很大的压力和影响。所以，在竞争如此激烈的今天，当我们全力以赴面对各种各样挑战的时候，首先要保持一个轻松的心境，学会忙里偷闲。

天地好像无声无息不动，其实地球的活动时刻未停。早晨旭

日东升，夜晚明月西沉，日月昼夜旋转，而日月的光明却永恒不变。所以我们应效法大自然的变化，忙碌时要做到忙里偷闲，享受一点生活中悠闲的乐趣，来平衡自己的身心；学会调理自己的情绪，要在忙中静下来深思自己的路子对不对，而不至于瞎忙。

学会培养一种忙里偷闲的轻松心境，把工作与休息有机结合起来，在人生之路上，踏着和谐的生活节奏前进，才有利于工作和身心健康，如果顾此失彼，本末倒置，不仅会影响工作效率，也会影响生活质量。

不管是心甘情愿还是身不由己地成为“工作狂”，他们都想在赚钱中体现自身价值，证实自我。这固然没有什么不对，社会也需要这些兢兢业业的人创造财富。

人生在世，只有真正懂得生活的人才不枉在这个世上活一回。首先，要保证自己的身体健康，有充沛的精力应对纷繁复杂的事务。注重饮食，营养平衡，不要嗜烟喜酒。其次，要有健康和稳定的心态。太多的欲望、急功近利、消极不振或者牢骚过多都不利于消除紧张和疲劳。下班后一定要把所有烦恼和压力都抛开，要把身体健康和心灵安定放在首位。

如果生活中只有工作，那么生活就失去了乐趣。工作和休息既要兼顾，又要调配得当。工作是生活中不可或缺的，休息同样

## 会休息的人才会工作

如此。研究结果表明，不少人习惯于将休息时间拿来工作，或让一成不变的工作消磨自己。最后他们的工作能力增加了，休闲能力却降低了。

只有在辛勤的工作之后，休息才显得那么的甜美惬意，才能带给你更多的快乐。忙碌的工作，让你的生活有了对比，让你意识到一整天都不用工作是多么的自由，享受到工作完成后完全的放松。

世界上最精明的犹太商人，活到老赚到老，算计着自己的寿命，用挣来的钱享受生活。他们既忙碌又清闲，懂得珍惜时间创造财富，也懂得保养身体享受生活。有着“钱的血统”的犹太商人尚且如此，你是不是更应该在挣钱的同时享受生活呢？健康是本钱，会休息的人才会工作。

工作就是工作，休息就是休息，两者有着区别，也有着联系。正确处理好两者的关系，才能够有一个快乐的生活，才不会有孤独的感觉。





### 第三节 怎样创建良好工作心境

神清气爽，精神愉快有益健康。在日益纷繁复杂的大千世界里，任何人都免不了遇上令人感觉孤独的时候，有一句话是这样说的：“生活中只有风浪，没有恶意。”意思是说，生活中遇到的挫折是客观存在的，挫折本身并非有意伤害人，人的一切体验都是主观的，外界的一切必须经由人进行认知评价之后才能产生种种感觉。在日常生活中常常看到有人被不良情绪所困扰，遇到一点不如意的事情，就感到做什么都没劲，看什么都不顺眼，明明知道这是坏心情带来的一系列连锁反应却又无可奈何。于是发出感叹：“人要是同草木一样，没有感情该多好啊！”也许，很多人都知道心情是可以改变的，只是不知从何下手，下面几点建议对你的孤独型人格可能有用，不妨来试一下：

#### 1) 大度处世法

宽容大度的胸襟，可以永远使你快乐。在生活中，即使最亲密的朋友也有激怒你的时候，别人埋怨、误解了你，你也要放宽责备的尺度。这样，“路遥知马力，日久见人心”，时间一长，你不但会巩固老朋友间的友谊，而且还会结识更多的新朋友，你也一定会从中体会到生活的乐趣，不再感到孤独。



### 2) 色彩调节法

色彩可以影响人的情绪，你应学会用不同的颜色来调节自己的情绪，当你烦躁、愤懑时，最好不要接触红色，因为红色为暖色，会更激发情绪，君不见斗牛士手舞红布的激烈场面吗？当遇到心情不快，情绪低落时，要尽量远离黑色、深蓝色，因为它们能使人产生郁闷沉重感，加重你的孤独型人格；天蓝色、湖绿色、乳白色、淡蓝色给人以温馨、明快、活跃之感，会使你感到头脑清醒，心情轻松愉快。

### 3) 聆听音乐法

根据不同心境，有选择地听听音乐，可使快乐永存。当烦躁不安时，可选听圣桑的交响曲《死亡舞蹈》；当忧郁孤独时，可选听莫扎特的《G小调40交响曲》、贝多芬的《悲怆奏鸣曲》等。

### 4) 怡情说性法

经常养花弄草，能观赏到那红花绿叶五彩纷呈的色彩，使人心旷神怡，处于一个美好的心理状态，而将世事烦恼抛到九霄云外，不会感到孤独；常去河畔湖滨垂钓，一则享受大自然的美好风景，二则坐待鱼儿上钩，更会使人心平气和，任何烦恼

## 怎样创建良好工作心境

将烟消云散。

### 5) 迁境调适法

发生不愉快的事情之后，应立即转移、改变环境，会取得立竿见影的效果，如可到户外活动、散步、赏花，或找朋友聊聊，都会使心情有所改善。

### 6) 挖掘不如意事情中的闪光点

同样的事情发生在不同人的身上会有不同的情绪反应，那是因为经过了认知评价这一环节。传说中有个瞎子性格特别开朗，别人问他，你为什么不为自己眼瞎而感到孤独？瞎子回答说：“我孤独什么呢？与聋子比我能听见声音，与哑巴相比，我能说话；与下肢瘫痪的人相比，我能行走。我干吗要孤独呢？”从这则故事可以看到乐观的人可以化解忧愁，即使在命运对自己不公时也会释然。

### 7) 注意仪表，保持天天光鲜漂亮

人们常说，观衣如人，即由一个人的打扮可以知道他当时的心情。试一试吧，每天不管自己心情怎样，都要从头到脚扮靓

我们都有孤独症

自己。在生活中，我们常常可以发现或者体会到，一套笔挺的西装会使得一个男子举止庄重起来，一袭长裙会使得一个姑娘举手投足更加有女人味。人在梳妆打扮自己的过程中，也在收拾着自己的心情。当听到别人夸自己很精神、很漂亮时，好心情便会油然而生。

### 8) 知足常乐，笑对人生

即使生活中遇到了一些不尽人意的事，也要平和对待，知足常乐。每个人排解压力的方式都不同，有的人无论何时何地都喜欢保持笑容，有的人喜欢哼哼歌，有的人喜欢讲幽默、笑话。这些做法既可调节自己的心境，无形中也陶冶了情操，孤独当然也就不见了。





## 第四节 做你喜欢的事

回到生活的真实中来吧，做你喜欢的事，喜欢你做的事，你就会享受到生活的快乐。

富兰克林曾说过：“世界上有两种人，他们的健康、财富以及生活上的各种享受大致相同，结果，一种人是幸福的，另一种人则是孤独的。”所以说，苦乐全凭自己的感觉和判断。很多时候我们感到失落和不满，不过是仅仅感到别人比我们幸运而已。有些人似乎永远不会感到满足，他们的快乐似乎只有建立在永无休止的追求与攫取的过程中。这种人即使成就很大，却永远也感受不到快乐和满足。想一想，有多少时候，我们只顾对物欲和金钱的追求，而把自己放逐在丰富美好的生活之外了。

人各有所长，也各有所短。发挥了你的长处，你的生命会更有意义，你的人生价值就得到了充分体现，这与你财富的多少并非是直接的因果关系。假如我们坦然地享受自己的生活，不去随意攀比别人，我们会对自己的生活和事业更加充满信心，就会剔除我们心中的烦恼和郁闷。

贝利斯的家里开了一个洗衣店，贝利斯被叫到店里工作，他的父亲希望他将来能接管这家洗衣店。但贝利斯非常痛恨洗衣店的工作，因此他工作总是懒懒散散的，提不起精神，每天只是强迫自己做些不得不做的工作，其他工作则一概不管。有时候，

## 做你喜欢的事

贝利斯干脆“缺席”。他的父亲非常伤心，认为养了一个没有责任心且不求上进的儿子，使得自己在员工面前丢脸。

有一天，贝利斯告诉父亲，他希望到机械厂工作。“什么？一切又从头开始？”贝利斯的举动令父亲非常生气。但是，贝利斯一直坚持自己的意见。当贝利斯穿上油腻的粗布工作服，做比洗衣店更为辛苦地工作，而且工作的时间更长，但他竟然快乐地在工作中吹起口哨来。他选修工程学，研究引擎，装置机械。当他的父亲在1949年去世时，贝利斯已是波音飞机公司的总裁了，而且制造出“空中堡垒”轰炸机，帮助盟国军队赢得了世界大战。

现在，我们不妨试想一下，如果贝利斯当年留在洗衣店不走，他和洗衣店——尤其是在他父亲死后——究竟会变成什么样子呢？他会把整个洗衣店毁了——破产，一无所有。

世界上没有完全相同的两片树叶，当然更不会存在两个完全相同的人了，每个人都是独一无二的。如今，社会的分工越来越细，需要的人才越来越专业化，因此这就需要我们根据自身的优势选择最适合的事情做。

一个人要成功，必须找对自己的最佳位置，放弃那些不符合个人兴趣爱好、不能发挥个人特长、专业不对口的工作。找准

自己的职业最佳切合点，还要学会该放弃的时候就放弃，放弃那些不佳的心理状态，才能把事业做大。选择自己喜欢的，更多的时候还要自我发现，因为鞋子合不合脚只有自己知道。

如何找到自己所喜欢的事业，相信运用下面的方法会对你有所裨益：

### 1. 冷静

让自己独处并静下心来想自己的兴趣和爱好究竟是什么。

### 2. 分析

客观地分析自己的条件和周围所处的环境，然后给自己制订一个新的工作计划。

### 3. 尝试

要切实地根据自身来尝试做某些事，看看到底自己适合做什么样的工作。

### 4. 行动

说干就干，不要犹豫放不下现在的“鸡肋”般的工作，要勇于接受新的挑战。

假如现在你是在做自己不喜爱的工作，那么你应该尽快想些办法改变现状，考虑一下原因是出在自己身上还是工作本身。如果是自己状态不佳，那就尽快调整；如果现在从事的工作根本

## 做你喜欢的事

就提不起你工作的欲望，那么就最好换个工作试试。除非是自己喜爱的工作，否则你永远无法成功。许多成功的人，在了解自己想做什么之前，都曾尝试过好几种工作。做自己喜欢的工作能更多地挖掘自己的潜能和更大发挥自己的才能，从而获得人生的成功。



而是人潮人海之中的不安彷徨



孤独型人格不是独自一人时的恐惧



是对工作的陌生困惑



孤独型人格是一种社会疾病



是对无法打入同事圈的失落



是在交际中力不从心的那份难过



## 第十二章

### 如何开放自我： “我好累”

孤独是一种自我心理感受，是一种自我心灵的远离。在芸芸众生中，总感觉没有人可以理解自己，心灵在孤独中默默忍受着黑暗的侵袭。孤独不仅是别人对自己的不理解，更是在自己快乐时没有人与自己分享。





## 第一节 人生何处不冷酷

我的一位朋友，大学毕业后来北京打工，三年后做到了业务主管，可是当了主管每月工资才三千多元钱，他在业务上也没有什么油水可捞，在北京生活这点工资可以说是捉襟见肘。再加上亲朋好友来北京游玩他常常招待吃住，三年多他不但没攒一分钱还有不少外债。眼看着这样待下去不行，于是他辞职去了南方。

到南方去找一个大学同学，他知道那个同学现在混得不错，是那个地区一家知名品牌的总代理。在这以前该同学经常去京城，一去就住在他那里，同学来了他就好好招待，而且这个同学也不客气，常常是选高档饭店，点名贵的菜，说出话来也很中听，请他有时去他那里，他将如何好好招待。

现在他去了，可是那同学只请他吃了一顿饭，之后连人也逮不着了，他提出让同学帮忙找点事做，人家表面上应承，实际上并不想管他。住了几天他感觉那同学压根就没把他当回事，而且还愿意躲着他。他很失望，只好回家乡谋职业。

他跟我讲这事的时候，满怀怨恨，报怨世态炎凉，同学的冷酷。他说还找过其他同学，不仅不帮忙，简直对他还有点歧视。想当初他们去京城，他竭尽全力地招待人家，一方面是为了面子，另一方面他总觉得同学像亲人一样。他想着，说不定哪天自己这边不行了，希望能得到同学的帮助，有个照应。但谁能想到，他竟

## 人生何处不冷酷

然有这样的下场。

我问他，是不是你的同学也有难处，没能力帮助你呢？他说，即便是没能力，但他们的态度与我对待他们态度相比相差太大，让我受不了，几年不见自私到极点，再说南方的那个同学肯定有能力。我说，人与人的相遇难以预料，同学、朋友总是别人，别人是什么人？和自己一样，有优点，有缺点，有令人满意的地方，也有令人失望的时候。只不过不管是同学还是朋友，好意都是有限度的，你能很好地招待他们，因为你有这个条件。他们不能为你谋一份好职业，一种情况是他们不具备这种能力，另一种情况是你给他们出了难题，随便给你找个工作你能满意吗？还不一样会埋怨他们。

人与人交往，一方面能在相互的好感中感受到善意，另一方面能在相互的关照中获得彼此的利益，这就是朋友之道。承认是这样没有什么不好，人都有私心，没有人会一味地舍己为人，所以为友之道得多存几份原谅，原谅别人也原谅自己。

当然我们喜欢热情的朋友，可是如果得寸进尺会伤感情。或者要求太高，也会使朋友难以应付。当然也有能帮助别人，却不去帮，十分势利，大概是因为他认为你现在已经没有资格和他做朋友，就像有的人富起来之后把许多穷朋友抛在脑后一样。这是

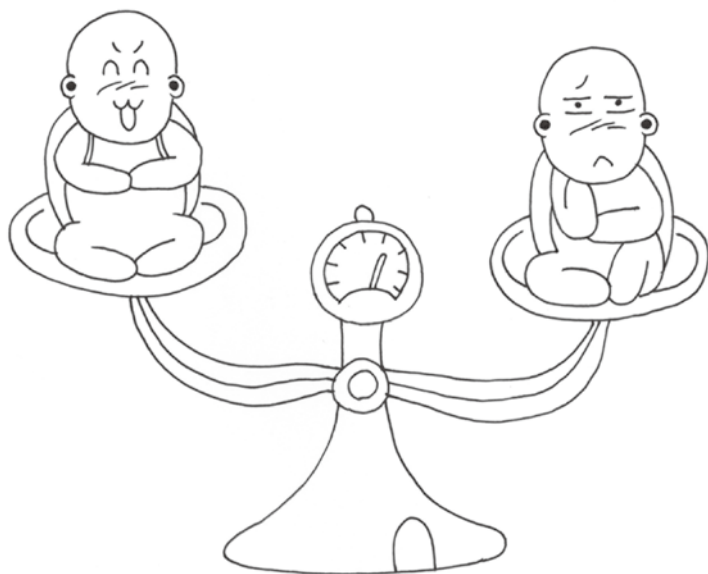
现实，换个人也一样，因为生活方式已经不同，交往的人也就不同，让一个人不求回报的付出是多么的不情愿呢？所以请客送礼的世风由来已久。

再说起同学，同学的感觉应该不同一般，大概是因为人人都怀念曾经的纯真吧。同学相见时我们都希望在成年的虚伪中不忘过去的纯真，可是我们怎能让别人不虚伪呢？我们能做的就是把希望别人对你好和对你了解的心情收拾起来，就像我们对待别人一样，该真诚的时候真诚，该搪塞的时候还得搪塞，得罪人的事总会有，因为我们不是完美无缺的人。

说起来伤感，同学毕业之后天南海北，有的老死不相往来，有的再次见面一热二淡三冷，还有的天天见面形同陌路。我们不应因为这些对生活失望，苛求别人前先想想自己，无论是对待同学还是朋友，我们应该做的不是把仁爱做到最好，而是把宽容放在第一位，这样就会少一些埋怨，少一些烦恼，多一份精力，多一份生活热情，多一份生存的力量。

$< 7$

$\geq 7$





## 第二节 孤独时的音乐疗法

孤独是每个人都可能有的心理感受，尤其是现在单身的人越来越多，尽管你可以安排好自己的一天 24 小时，可以在工作中转移情绪，可以经常和朋友聚会聊天品茶，然而孤独始终会在不经意间闯进你的心里。

无论你是单身一族还是暂时面临孤独的折磨，如果你想拥有最好的心灵伴侣，音乐就是你最佳的选择。你可以学习弹奏一种乐器，如大提琴，将它拥在怀中静心拨弄时，你会觉得它似乎在和你的心灵对话，在聆听你孤独的心声。选择一种可以随身携带的乐器，使你不再觉得孤单。

有人把大提琴形容为男性化的乐器，自有它的道理，那低沉、悠扬的琴声确实充满了男性的温柔与魅力，一定也使很多女性着迷。很多女孩大提琴拉得很好，想想看，如果这把乐器就像自己的情人，拥在怀中，细诉哀曲，让它成为自己身体的一部分，那么此时拉出来的音乐一定最能打动自己的心扉。

曾有一位失恋的女孩因沮丧而整日陷入郁郁寡欢之中，在接受音乐治疗时专家告诉她：“你不是喜欢音乐吗？那么就试着学习一种乐器，如果你不嫌重的话，大提琴倒是不错的选择，它可以取代你所失去的男朋友，每天抱着它、拉它，你会发现自己的心情渐渐在好起来。”后来，女孩迷恋上了大提琴，而孤独也一

## 孤独时的音乐疗法

下子从她心头散去了。

正在单身的人，或正在孤独中挣扎的人，应该在日常生活中找一个可以当成精神支柱的东西。有不少人选择养宠物，并把它当作最知心的伴侣，可以和它聊天，它可以长大并变得越来越可爱。同样，你也可以选择一种乐器并把它当成最心爱的伴侣来呵护，它不像宠物那样会叫、会有表情，不过当你可以很熟练地演奏它时，它会比宠物更能跟你对话，让你抒发内心的所有感情。

喜欢一种乐器并非让你的演奏技巧炉火纯青，能弹奏简单的曲子或几个调子就可以。如果你可以边谈边唱，时间就会在一种很悠闲的快乐中飘舞，此时你会觉得它的确是你寂寞孤单时的最佳“知音伴侣”！在音调的拨弄起伏中，就像有人在对面向你倾述，而此时你的内心也似乎得到了安慰、洗涤。

听一些可以为心灵疗伤的曲子也是排解孤独的一种好方法，维瓦尔第的《四季》是不能错过的。让自己放下心中的所有杂念，静静地等待它在你思维中的弥散。在很短的时间里，你就可以从春的绚烂到达冬的纯净。

其实，人生也如四季一样，有温暖、炽烈、收获和静思。在聆听《四季》时，你会觉得自己像被一个影子似的灵魂伴侣牵引一样，静静地、安然地铺叙与排列出来，在这个可以无限延伸和



无限浓缩的过程中，你会发现自己最隐秘的内心。

此时此刻，也许你会燃起悲伤，更会感到自己的落寞，但就在这种情绪中，也许你会突然将一切都释怀了，会和自己的内心讲和，将内心的情绪波动调整，和目前所处的生活状态和平共处。

### 1) 音乐为你安神

孤独时，人的内心是无法平静的，各种情绪体验会搅乱你的心灵。孤独的人最怕黑夜的到来，白天可以让注意力都转移到工作或日常琐事上，而当夜晚降临，白天的各种感受都无处寄托，除非你可以让自己的大脑一直忙碌直到生理疲乏。

然而，任何人的心灵都是需要抚慰与按摩的，尤其是当你感觉孤独时。听音乐会使你与心灵沟通、忘记烦恼，并不再感到孤独。纯美的古典音乐没有歌词，只是乐器演奏，在静静的欣赏中如饮带有薄荷味的矿泉水，那种清凉的感觉会浸到心里。古典音乐如乡村盛夏夜晚明朗的天空，缀满了星星，宁静而悠远，看透浩瀚宇宙，无论多么耀眼的星星，在夜幕中都显得那么渺小，何况一个人呢？

非宁静无以致远，音乐可以让你的心灵获得安宁。孤独让人难以入眠，此时只有音乐是可以信赖的。失眠是因为你心乱了，

## | 孤独时的音乐疗法

甚至是精神出现了问题，如何才能让心镇定下来呢？这个需要自己试验，因为有人喜欢听沉静安详的音乐，有人却可以在摇滚乐中放松脑部神经。只要能让你感到舒适并可以排解你的孤独，它就是好的催眠音乐。

没人爱的时候会感到孤独



恋爱时最容易产生孤独



爱得深时会产生孤独



意气用事会产生孤独



虚情假意时会产生孤独

“下次一定！”



廉价奉献后也会产生孤独





### 第三节

## 慢乐，是心不累的另一种方式

放下速度，就能发现被忽视的生活细节，重新发现新的点滴快乐，简单的说，“慢乐”是将心灵沉淀下来、放慢脚步感悟生活的一种态度。当然，这种慢也是一种生活的智慧，毕竟现实的生活节奏要想真正慢下来还很难，但关键在于发现一种快中有慢、乱中求稳、闹中取静的方法。

在最近几年的流行用语里，忽然多了一个叫“慢乐”的词儿。原来，现代人已经渐渐开始崇尚慢乐生活。这让很多习惯了快餐式生活的大忙人们，心里有点不太明白和适应？

想真正搞懂慢乐是什么，就先得了解“快乐”是什么？顾名思义，快乐就是，一闪而过的乐趣，来得快，去得也快，有时好像又不完全属于自己，甚至超越自己的把握之外，快乐之后，是更多对快乐的追求。我们都在期待快乐，却忽视了人生中也应该有“慢乐”。很多时候，“慢乐”是将心灵沉淀下来、放慢脚步感悟生活的一种态度。它也是享受生活的另一种方式，轻松而持久，在一切都讲究快餐式生活状态的今天，让我们来一段久违的“轻柔慢舞”吧，让慢乐成为一种意境，一种回归，成为当今社会喧嚣纷扰之余的别样体验。

细细品味，原来慢乐也可以很简单，它只是要求我们将自己的脚步放慢一些，偶尔让心来一次行云流水的漫游。安排好时间，

劳逸结合，调配好空间，张弛有度。这个过程中，慢不再是形式，而是实实在在感受快乐。

“慢生活”是一种感悟细节、品味浪漫的生活方式。一个信徒因为不能清心祷告而苦恼不已，整天闷闷不乐。一天上帝问他，你认为一生中最幸福的时刻是什么呢？信徒说，能清心虔诚的一刹那最有幸福感！上帝笑着说：“操练虔诚是一个持久的过程，在这个过程中需要一个人保持慢乐的心态，以虔诚祈求的本身为乐，而不是以最终实现的结果为乐，只有这样才能感受到进入虔诚的快乐。”信徒欢喜受教。

人的一生也像一个信徒的操练过程，要学会培养整个过程中热情而长久的乐趣，慢乐是长久的基础，如清风细雨般扑面而来，缓冲了人生的急促，愈久愈甘甜，回味无穷。

其实，美好的日子不是富裕的日子，而是自由自在、慢乐悠闲的日子，按照自己的想法去生活，做自由的你，就能发现心灵中的慢乐。慢乐是人生应该有的生活方式，是培养快乐心情的基础。

发现和体验生活的乐趣是与生俱来的，几乎不受外界因素干扰的，只要你懂得用心营造就可以。所以，慢乐需要心灵的释放，为自己寻找开心的理由。做任何事情都要先放下纠结和执拗，不

## 慢乐，是心不累的另一种方式

必羡慕别人的幸福，能做到尽力而为就可以。所以，只要用心去经营，就会找到心灵快乐的点。只要多一点心思，多一点发现，慢乐就在转念之间。

当然，这种慢也是一种生活的智慧，毕竟现实的生活节奏要想真正慢下来还很难，但关键在于发现一种快中有慢、乱中求稳，闹中取静的方法。放下速度，就能发现被忽视的生活细节，重新发现新的点滴快乐，简单的说，“慢生活”应该是一种放下脚步、感悟细节的生活态度。

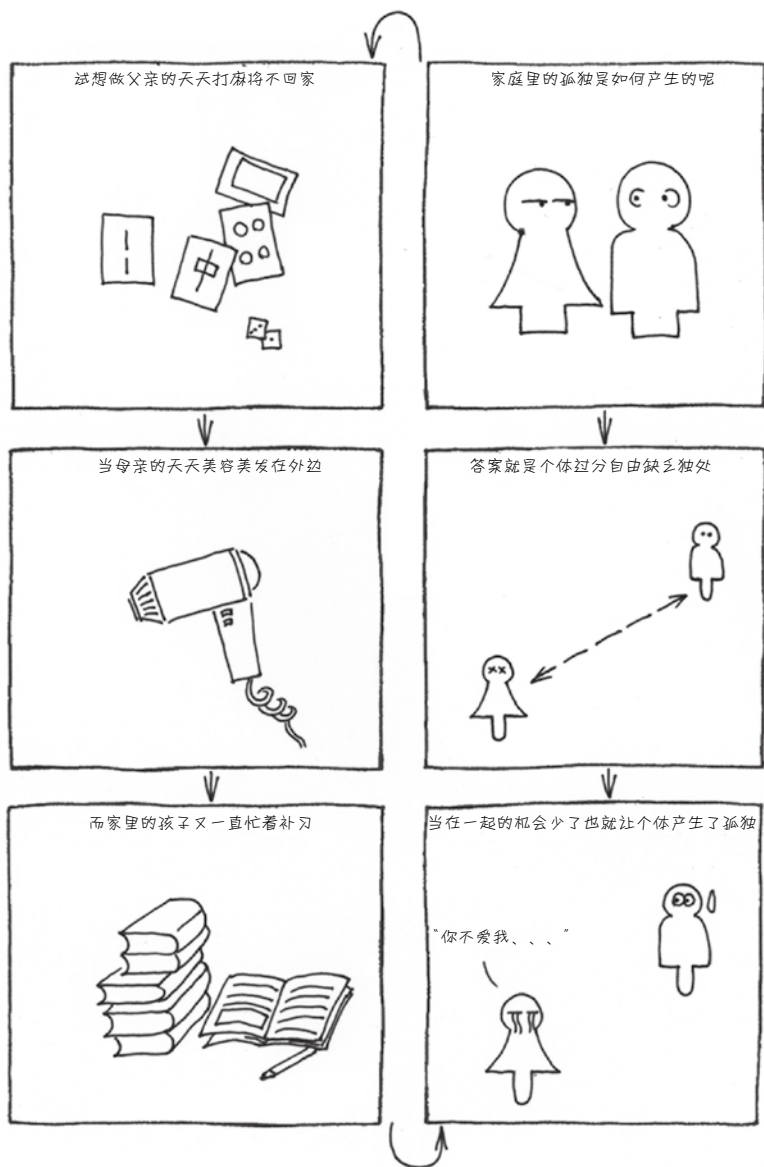
这种慢是心灵的宁静，是在疲惫之后的短暂休憩，是生命有快有慢的抑扬旋律。林语堂在《人生盛宴》中曾经说过：“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲，人莫乐于闲，非无所事事之谓也，闲则能读书，闲则能游名胜，闲则能交益友，闲则能饮酒，闲则能著书，天下之乐，孰大于是？”

如何去把握“慢乐”的生活，是每个人都应该学习的。“慢乐”是一种别致生活。关键取决于一个人别样的生活情趣，与三五知己，抑或孑然一身，或于碧水湖畔，听一段歌曲，披一身婆娑树影，伴着清风吟唱；或临窗而坐，手捧一卷书，读几阙词，慢慢地咀嚼其中的味道。突然发现因为“慢乐”，平日的浮躁荡然无存，幽默不知从哪里跳了出来，激情如同清泉般，渐渐输入心肺，那

种快乐难以言状。

“慢乐”是一种优质生活。为了摆脱压力，可以选择走出城市，走进自然，就像已经在某个地方扎下根来，渐渐融入，慢慢沉醉，终于与自然天地融为一体。“慢乐”是一种品质生活。清晰地调整好生活节奏，放慢脚步，调匀呼吸，轻轻地对自己说：慢下来，悠着点。千姿百态的世界，诱惑那么多，甚至每迈出一步，都会面临不同的选择。但我们必须面对所有的一切，并学会适时放弃，才能轻松慢乐。

在一切都讲究快餐式生活的当今世界里，我们如何去把握“慢乐”的生活，是一个值得思考的问题。







## 第四节

### 旅游，让你的心快乐飞翔

旅行最大的快乐在于“逃”。逃离压力沉重的工作环境，避开围绕身旁不断催促你结婚的家人长辈，成为一个无拘无束、自由自在、游山玩水的闲云野鹤。旅行的个中滋味，得要亲自试过才能体会得到。

生活太疲惫了，许多问题纠缠在一起，理不清头绪，你必须走开。旅行，就成为一个很好的脱逃借口。从复杂的人际关系、沉重的工作，甚至最亲密的家人朋友当中，解脱出来，给自己一个喘口气的机会。出去走一走，至少可以把这些人和事都抛在脑后，回来再做一个新人。

明朝时期有个浪漫的旅行家叫徐霞客，他用自己的双脚丈量着青山绿水，将毕生的心血用于旅行和探险，写下了一本奇书——《徐霞客游记》，让后人艳羡不已。古人旅游，是很让人遐想的。富人揽马，贫者骑驴，或捧一卷诗，或携一壶酒，走走停停，随处行吟赋歌，且歌且乐走天涯。登山远望则直抒胸臆，临水迩思则缱绻徘徊，羡鸥羡鸟，爱花爱草，中秋月下伤远游，山中鹧鸪感离家。途中友遇，兄弟四海，把酒言欢，不亦乐乎！

我们现代人旅游也要有古人的情怀，仿仿佛古人的潇洒，学古人的情致，力求一个“风雅格调”——不是让你出格，而是让你追求独特的品位。

## 旅游，让你的心快乐飞翔

当你的生活始终处在一成不变的状况下，不如暂时脱离现有的困境，出去走走。有些时候，并不是非要出国不可，也可以到户外去走走，或者是到度假中心去度个假，也是不错的选择。你会感悟到旅行的确是消除工作压力的一剂良方。

或许你只想借着一趟旅行的冒险，来制造一点点生活的浪漫与刺激，不管是哪一种情况，每一个想要旅行的人，出门前的动机是不会相同的，即使坐在同一架飞机上，飞往同一个地点的人，他们的旅行目的也绝不会相同。因此，每个人的内心里都潜藏着一份对生命和生活的渴求，是在现实生活中往往无法获得的心灵企盼，却希望在一段又一段的旅行过程中，获得暂时的治疗和舒解。旅行是记忆的收藏，也是美的收藏。

五年前，张丹去欧洲旅行。她说在离开香港之前，身兼两份工作，回家还要翻译和写企划方案，每天工作十六个小时是正常的。一方面不堪忍受超时的工作压力，一方面也为了实现年少时环游世界的梦想，她向老板请了三个月的假，便踏出她的世界之旅的一小步。当时她是抱着不惜辞职的心情，准备去探索世界的奥秘。她说，在香港的生活太紧张，初到欧洲的闲散，一时让人难以适应。

欧洲人的步调适中，总透着一份富裕之后的从容，在负荷

一天十六小时的工作之后，她从身边缓步而过的欧洲人的身上，看到自己紧绷的神经。在街边的咖啡店，下午的太阳暖烘烘的，伸长了腿，细细打量着来往的行人，一坐几个钟头，动也不动，就这样悠闲地等着日影西斜。夜晚，巴黎的香榭丽舍大道上，灯火辉煌，人群摩肩接踵，吃一个冰淇淋，喝一杯鸡尾酒，聆听一首小曲，全然无视于夜色转墨。

旅行的一个月，张丹开始体会到欧洲人舒缓的生活情调，把懒散的心留在欧洲。踏足的地方多了，漂泊的经验丰富了，那些个别民族与国家的色彩，却反而淡淡散去。最后，留下的是一个思想开阔、性格活泼、胸怀宽广的成熟面貌。每一次旅行回来，都感觉自己的心灵被洗涤得清清爽爽。

即使有天大的事情，也要等回来以后再说，旅行，是一个喘息的空间。出去走走固然是一种心灵的出走，可也不是逃避，唯有了解自己的目的，才不会有过度的想象和期待。

在旅途中感悟人生，挥洒情意。从旅途中汲取快乐，才是真正的旅游。这种快乐，不是肤浅的感官之乐，而是打动心灵，从心灵深处荡漾开来的真乐！谁不渴望真正的心灵熨帖？有谁不渴望真乐？让我们开始吧！旅游是快乐的飞翔！



# 后 记

如何预防孤独

## 如何预防孤独

我们并不能从生活中完全屏除暂时的、转瞬即逝的孤独。孤独也有其好处，它使我们能够认真思考自己的一生，定下神来自我反省，从而发挥新的主动精神。

但是，长期的孤独对我们并没有好处，它剥夺了我们充分发展个性的可能，使我们脱离了我们本来能够拥有的、生机勃勃的生活，是自我疏远的标志。它是由于人们的实际状况与想要达到状况之间的截然割裂而产生的。

现在我们就来剖析一下如何预防和克服长期的孤独。

每个人都会偶尔感到孤独，然而并不是每个人都会长期孤独，这是什么原因呢？显然，我们对于孤独的敏感程度是不同的。而这种不同的敏感程度又从何而来呢？解释尽管简单，然而却极为重要：科学研究表明，孤独的易感性是由于某些消极的看法和观察方法而形成的。孤独首先是一种精神状态，这种精神状态则是消极的、自我贬损的态度的后果。

我们每个人都是自己造成自己孤独的。每个人都要为自己的孤独感负责。如果我们设想自己孤立无援、不受欢迎、没有能力、胆小卑怯，那么孤独感随即就会产生。孤独感是我们对自己的看法、对我们的生活情况和对将来的看法所产生的一种后果。

如果我们认为他人的爱和赞许是必不可少的，那么孤独感随

即就会产生。如果我们期待着别人主动采取恭维、赞许和安慰的方式来迎合我们，自己则因害怕冒险而退避三舍，孤独感就会降临。如果我们由于害怕受到伤害或羞辱，或由于已经受过伤害而不敢去爱，孤独感也会悄然而至。

许多孤独的人说，他们之所以孤独完全是咎由自取。他们为自己的问题无法解决，将来毫无希望。许多人说，他们感到孤独，因为他们对自己缺乏自信，害怕陌生人。

在生活中经常会有一人独处、感到孤独的时刻。我们单独诞生，在大多数情况下单独生病，单独接受手术，单独生孩子，一般我们也是单独离开人世。在上述这些情况中我们是否也感到孤独，这就取决于我们有怎样的人生观了。究竟我们该继续与世隔绝折磨自己，或者在他人面前重新敞开心扉，这完全取决于我们自己的决断。正因为每个人都有权作出这一决断，我才会写这本书。正因为如此，我才可以向您保证：您能够战胜您的孤独感。孤独感是您身体的一个信号：您再也不能像过去那样生活下去。请您利用这个信号，把它作为改变您生活的一种推动力。您肯定有能力向他人敞开心扉，去感受这个充满冒险、喜悦、情爱和振奋的奇妙世界。

有些人单独生活却不感到或很少感到孤独，这些幸福的人的

## | 如何预防孤独

秘密何在？秘密就在于他们对自己、对生活感到满意。有亲爱的朋友、亲爱的太太或亲爱的丈夫都不能阻止孤独感的降临。一旦您想到：您不配承受这样的爱，因为您没有什么吸引力，而且不够聪明……那么孤独感就会随即降临了。只要您还没有为自己树立某种生活意义，您就总会感到孤独。不管您结婚与否、是否单独一人生活，您都无法仅仅通过改变外界的环境来消除孤独。战胜孤独的力量来自您自身，来自您对自己、对世界、对未来的态度。